อานาปานสติภาวนามัย

แบบที่ ๑ และ แบบที่ ๒

ของ

ท่านเจ้าคุณธรรมรังสี วิสุทธิธรรมาจารย์ (หลวงพ่อลี)

วัดอโศการาม

จังหวัดสมุทรปราการ

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการ

งสัมมาปฏิบัติด้านจิตใจของพุทธบริษัท

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

พระสมุห์ทรวง สายสงเคราะห์

ณ เมรุวัดสระเกศ เมื่อวันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๑๑

อานาปานสติภาวนามัย

แบบที่ ๑ และ แบบที่ ๒

ของ

ท่านเจ้าคุณธรรมรังสีวิสุทธิธรรมาจารย์ (หลวงพ่อลี)

วัดอโศการาม

จังหวัดสมุทรปราการ



พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการ

เพื่อส่งเสริมสัมมาปฏิบัติด้านจิตใจของพุทธบริษัท

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

พระสมุห์ทรวง สายสงเคราะห์

ณ เมรุวัดสระเกศ เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๑๑

ขออนุญาตแด่ดวงวิญญาณ



เนื่องในการพระราชทานเพลิงศพหลวงพ่อ พระสมุห์ทรวง สายสงเคราะห์ ข้าพเจ้าลูก ๆ ใคร่ขออนุญาตแด่ดวงวิญญาณของท่านเจ้าคุณธรรมรังสี วิสุทธิธรรมาจารย์ (หลวงพ่อลี) ไว้ ณ ที่นี้ ที่ข้าพเจ้าได้น้อมนำเอาหนังสือ อานาปานสติภาวนามัย ซึ่งพระคุณเจ้าได้เรียบเรียงไว้ มาพิมพ์เป็นอนุสรณ์ แจกแก่ท่านที่เคารพซึ่งมาในงานนี้ เพราะข้าพเจ้าได้ปฏิบัติตามและได้ทราบแล้วว่า หนังสืออานาปานสติภาวนามัยของพระคุณเจ้านี้ให้ผล ทำให้เกิดความสงบสุข และหนังสือของพระคุณเจ้านี้อ่านเข้าใจง่าย และ ปฏิบัติง่าย เหมาะ แก่บุคคลทั่วไป ข้าพเจ้าเคยคิดที่จะพิมพ์ออกแจกเป็นธรรมทาน ก็สบโอกาสในครั้งนี้ และคิดว่าคงจะเป็นประโยชน์แก่ท่านที่เคารพทั้งหลายไม่มากก็น้อย

ปัจจุบันนี้ สนใจกันอยู่มากในเรื่อง "จิตว่าง" จากหนังสือเล่มนี้ หากศึกษาโดยพินิจพิจารณาและปฏิบัติตามให้ถูกทาง ก็จะพบกับ "จิตว่าง" แต่ "จิตว่าง" นั้นไม่ได้หมายความว่า ปล่อยกาย วาจา ใจ ตามสบาย โดยขาดสติ ขาดวิริยะ อุสาหะ ในหน้าที่อันพึงกระทำ และขาดความไม่ประมาทในการทั้งปวง

ขออานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และกุศลบุญราศีที่พระคุณเจ้าได้สร้างสมไว้ จงเป็นปัจจัยให้ท่านเจ้าคุณธรรมรังสี วิสุทธิธรรมาจารย์ (หลวงพ่อลี) จงประสพความสงบสุขในสัมปรายภพด้วยเทอญ

ส่งศักดิ์-สนธยา สายสงเคราะห์

คำนำ

หนังสือเล่มนี้อาตมาเรียบเรียงขึ้น เพื่อเป็นหลักปฏิบัติในทางสมาธิภาวนา ตามที่ได้สังเกตปฏิบัติมา ที่จะให้ผลดีและสะดวกไม่ค่อยจะมีความหลงมาเจือปน ทั้งเป็นทางที่สั้นที่สบาย มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือ อานาปานสติภาวนา ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญจนบรรลุเป็นผลดีมาแล้ว ในฉบับนี้ได้จัดออกเป็น ๒ ตอน ตอนที่ ๒ นั้นให้ประโยชน์ในทางกายและทางใจ ส่วนตอนที่ ๑ มุ่งในทางจิตใจมากกว่า แต่ส่วนจิตใจที่จะเป็นไปได้โดยเรียบร้อย ก็ต้องอาศัยร่างกายอยู่บ้าง ฉะนั้นเห็นว่าแบบที่ ๒ นั้นจะได้รับประโยชน์จากร่างกาย จึงได้เขียนลงไว้เป็นหลักสูตร ขอท่านพุทธบริษัทอย่าได้สงสัยลังเลไปเอาอย่างโน้นอย่างนี้ให้ยุ่งไป ขอให้ตั้งใจจริง ๆ จับเอาลมหายใจเหล่านี้จน

ให้ถึงที่สุดแห่งลม ต่อจากนั้นก็จะเข้าสู่วิปัสสนาญาณ ก็จะลุล่วงเข้าถึงนามธรรมคือจิตเมื่อถึงที่สุด พุทธก็เกิดนั้นแล จะเป็นผู้เข้าถึงคุณธรรมที่แน่นอน คือปล่อยลมตามสภาพแห่งลม ปล่อยจิตตามสภาพแห่งจิต ผลประโยชน์ในการปฏิบัติก็จะเป็นที่สมหวังของท่านทีเดียวโดยไม่ต้องสงสัย จริงอยู่ธรรมดาจิตใจของคนเรา ถ้าไม่ดัดแปลงแก้ไขแล้ว ย่อมตกไปในอารมณ์ที่ทุกข์ที่ชั่ว ฉะนั้นผู้หวังความสุขให้แก่ตนที่มีหลักแหล่ง ก็ควรจะต้องหาธรรมะมาฝึกตน คนเราถ้าไม่มีธรรมะในใจ ไม่มีสมาธิเป็นที่อยู่แล้ว ก็เท่ากับคนที่ไม่มีบ้านอยู่ ฉะนั้นธรรมดาคนที่ไม่มีบ้านอยู่ย่อมได้รับความทุกข์ตลอดกาลแดด ลม ฝน และละอองธุลีต่าง ๆ ย่อมเปรอะเปื้อนบุคคลชนิดนั้น เพราะไม่มีเครื่องกันปิดบัง คนที่ฝึกหัดสมาธิก็เท่ากับสร้างบ้านให้ตนอยู่ ขณิกสมาธิ ก็เท่ากับบ้านที่มีหลังคามุงด้วยจาก อุปจารสมาธิ ก็เท่ากับ

บ้านที่มุงด้วยกระเบื้อง อัปปนาสมาธิ เท่ากับตึก เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าท่านมีทรัพย์ท่านก็จะเก็บไว้ได้อย่างปลอดภัย ทรัพย์เหล่านั้นก็มิได้บังคับใจท่านให้ไป นอน เฝ้านั่งเฝ้าทนทุกข์ต่าง ๆ เหมือนคนมีทรัพย์ที่ไม่ มี บ้าน เก็บต้องไปนอนตากแดดตากฝนเฝ้าอยู่กลาง แจ้งฉะนั้น ถึงกระนั้นทรัพย์เหล่านั้นก็ยังไม่ได้รับ ความ ปลอดภัย แน่นหนา ในด้านพระศาสนาก็ฉันใด ใจที่ไม่มีสมาธิ ไปแสวงหาความดีแต่ทางอื่น ปล่อยจิตใจให้เที่ยวไปในสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ แม้จะเป็นอารมณ์ที่ดีก็ตาม ก็ยังไม่ชื่อว่าเป็นผู้ปลอดภัยอยู่นั่นเอง เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์มาก เช่น ทอง เพ็ชรนิลจินดาต่าง ๆ เมื่อน้อมนำมาประดับร่างกายแล้วเที่ยวเร่ร่อนไปในสถานที่ต่าง ๆ ย่อมไม่ปลอดภัย อาจจะถึงแก่ความตายด้วยทรัพย์ของตนเองนั้นก็ได้ นี้ฉันใด จิตใจของพุทธบริษัท เมื่อไม่ได้อบรมในทางภาวนา เพื่อสร้างความสงบขึ้นในตนแล้ว แม้ความดีที่ตนทำได้ก็เสื่อมง่าย เพราะยังไม่ได้

เก็บเข้าฝังอยู่ในดวงจิตดวงใจของตนจริง ๆ ถ้าใคร ฝึกหัดปฏิบัติอบรมจิตใจของตนให้ได้รับความ สงบ ระงับ ก็เท่ากับเก็บทรัพย์ของตนเข้าไว้ในตู้ในหีบฉะนั้น เหตุนั้น คนเราโดยมากทำดีจึงไม่ได้รับผลดี เพราะปล่อยใจของ ตัวให้เป็นไปด้วยอำนาจแห่งอารมณ์ต่าง ๆ อารมณ์เหล่า นั้นย่อมเป็นข้าศึกศัตรู บางครั้งอาจที่จะทำให้ความดีที่มี อยู่แล้วเสื่อมไปก็ได้ เปรียบเหมือนดอกไม้ที่กำลังบาน ถ้ามีลมและแมลงต่าง ๆ มารบกวนเข้าแล้ว อาจจะไม่ มีโอกาสเกิดลูกเกิดผลขึ้นได้ ดอกไม้นั้นได้แก่มรรคจิต (จิตสงบ) ส่วนผลไม้นั้นได้แก่ผลจิต (ความสุข) เมื่อ มีมรรคจิต ผลจิตประจำใจของตัวอยู่อย่างนี้ ก็มีโอกาส จะได้รับความดี ซึ่งพุทธบริษัททั้งหลายปรารถนาอยู่ คือสารธรรม ความดีอย่างอื่นนั้นก็เปรียบเหมือน ยอด ไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ ต้นไม้ ถ้าเราไม่ได้อบรมในทางจิต ใจเราก็จะได้รับความดีเสมอส่วนภายนอกเท่านั้น หาก ภายในจิตเป็นของบริสุทธิ์ดี ภายนอกก็ย่อมดีไปตามกัน

หมดเช่นมือเราสะอาด เมื่อเราจับสิ่งใด ของเหล่านั้นก็ไม่เลอะ แต่ถ้ามือเราสกปรก แม้จะไปจับผ้าที่สะอาด ผ้านั้นก็พลอยให้เสียไป ด้วยอำนาจแห่งความเปื้อนเปรอะของมือฉะนั้น เมื่อจิตเศร้าหมองเสียอย่างเดียว มันเศร้าหมองไปหมดทั้งสิ้น แม้ทำความดี ความดีนั้นก็ยังเศร้าหมองอยู่ เพราะอำนาจสูงสุดในโลกที่จะดี จะชั่ว จะสุข จะทุกข์ ทั้งมวล มันสำเร็จอยู่ที่จิตใจอันเดียวเท่านั้น จิตใจนี้เท่ากับพระเจ้าองค์หนึ่ง ทุกข์ สุข ดีชั่ว ล้วนสำเร็จมาจากดวงจิตทั้งสิ้น ควรจะสมมุติเรียกได้ว่าพระเจ้าสร้างโลกได้องค์หนึ่งเหมือนกัน เพราะโลกจะตั้งอยู่ได้ด้วยสันติสุข ก็ด้วยอำนาจแห่งจิตใจนี้เอง โลกที่จะอันตรธานสูญไปก็ด้วยอำนาจจิตใจนี้เอง ฉะนั้นจึงควรที่จะอบรมส่วนสำคัญของโลกทั่ว ๆ ไป คือจิตให้เป็นสมาธิเพื่อให้เป็นหลักทรัพย์ไว้ในใจ คือ สมาธิ อันเป็นเครื่องสะสมไว้ซึ่งธาตุต่าง ๆ ที่เรียกว่า กุศลธาตุ คือความดีเมื่อธาตุทั้งหลายเหล่านี้ ได้ผสมกัน ถูกส่วน ดี

แล้ว ก็จะเป็นกำลังของท่าน เพื่อเป็นเครื่องทำลายซึ่งข้าศึกศัตรูต่าง ๆ กล่าวคือ กิเลส และบาปธรรมทั้งปวง ท่านมีปัญญาที่ได้ศึกษาไว้แล้ว ฉลาดรอบรู้ในทางโลกและทางธรรม ในทางดีและทางชั่ว ปัญญาของท่านเหล่านั้นก็เท่ากับดินระเบิด แต่ท่านมิได้อัดเข้าไปในลูกกระสุนคือสมาธิจิต ดินระเบิดของท่านนั้นเก็บไว้นานมันจะชื้น และขึ้นราไปถ้าท่านเผลอ ไฟร่วงใส่ คือ ราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำแล้วขณะใด มันก็จะไหม้ดินระเบิดของท่าน แล้วมันก็จะลามถึงตัวท่านนั่นเอง ฉะนั้นให้รีบอัดเข้าไว้ในลูกกระสุนหรือลูกระเบิดนั้นเสีย ถึงคราวข้าศึกศัตรูมารุกรานเข้าเมื่อไร ก็จะวางหรือยิงซึ่งระเบิดเหล่านั้น เพื่อสังหารศัตรู คือ ความชั่ว ได้ในทันที

ผู้ฝึกหัดสมาธิย่อมได้ที่พึ่งของตน สมาธิเปรียบเหมือนบ่อมหรือหลุมเพลาะ ปัญญาเปรียบเหมือนอาวุธ ทำสมาธิเปรียบเหมือนอัดดินเข้าในกระสุน หรือฝังตัว

อยู่ในป้อม ฉะนั้นสมาธินี้เป็นสิ่งสำคัญและมีคุณานิสงส์มากทีเดียว ศีลอันเป็นเบื้องต้นแห่งมรรคก็ไม่ค่อยจะยากเท่าไรนัก ปัญญาอันเป็นเบื้องปลายแห่งมรรคก็ไม่ค่อยจะยากเท่าไรนัก ส่วนสมาธิอันเป็นท่ามกลางแห่งมรรคต้องพยายามหน่อย เพราะเป็นการบังคับปรับปรุงกันในด้านจิตใจ จริงอยู่การทำสมาธินั้น เปรียบเหมือนปักเสาสะพานกลางแม่น้ำ ย่อมเป็นสิ่งลำบาก แต่เมื่อปักลงได้แล้วย่อมเป็นประโยชน์แก่ศีลและปัญญา ศีลนั้นเหมือนปักเสาสะพานในฝั่งนี้ ปัญญาเหมือนปักเสาสะพานข้างฝั่งโน้น แต่ถ้าเสากลาง "สมาธิ" ท่านไม่ปักแล้ว ท่านจะทอดสะพานข้ามแม่น้ำคือโอฆะสงสารไปได้อย่างไร

พุทธบริษัททั้ง ๔ ผู้จะเข้าถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์โดยถูกต้องแล้ว มีหนทางช่องเดียวเท่านั้น คือภาวนา เมื่อภาวนาจนจิตสงบเป็นสมาธิได้แล้ว ย่อมเกิดปัญญา ปัญญาในที่นี้ไม่ใช่ปัญญาธรรมดา ปัญญา

ที่เกิดขึ้นเฉพาะในการทำจิต เช่น ปุพเพนิวาสานุสติ-ญาณ จุตูปปาตญาณ, อาสวขยญาณ, ญาณทั้ง ๓ นี้ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติในทางจิตใจเรียกว่า ญาณจักษุ คือตา ใจ ส่วนพุทธบริษัทเหล่าใด ที่ยังศึกษาวิชาอยู่ในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ระคนกันอยู่ ก็เท่ากับศึกษาวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหกฉะนั้น ยังไม่สามารถที่จะรู้แจ้งเห็นจริงได้ดังพระพุทธเจ้าที่ไปเรียนวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหก ก็ไม่สามารถจะตรัสรู้ธรรมได้ พระองค์จึงได้หวลมาระลึกในทางจิตใจ ได้ดำเนินปฏิบัติไปด้วยลำพังพระองค์เองด้วยการตั้งสติกำหนดอานาปาน์ ฯ เบื้องต้นจนได้บรรลุถึงที่สุด พุทธบริษัททั้งหลายเมื่อยังแสวงหาวิชาอยู่ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เท่ากับศึกษาวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหกฉะนั้น ตราบใดมาตั้งใจระลึกถึงลมหายใจของตนซึ่งมีปรากฏอยู่ทุกรูปทุกนาม จนกว่าจิตสงบลงเป็นสมาธินั้นและจะมีโอกาส ได้พบ ของ จริง คือ

พุทธะ คนบางพวกยังเข้าใจไปต่าง ๆ อยู่เช่น เข้าใจว่า สมาธิไม่ต้องทำ ๆ ปัญญาเลยทีเดียว เรียกว่า ปัญญาวิมุติ การเข้าใจเช่นนี้ไม่ถูกความจริง ปัญญาวิมุติกับเจโตวิมุติ สองประการนี้ย่อมมีสมาธิเป็นรากฐานจึงจะเป็นไปได้ ต่างกันแต่จะมากหรือน้อยเท่านั้นคือ ลักษณะของปัญญาวิมุตินั้น ครั้งแรก ต้อง มี การ ไตร่ตรอง พินิจพิจารณาเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ เสียก่อนจิตจึงค่อยสงบเมื่อจิตสงบแล้วเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง จนรู้แจ้งเห็นจริงในสัจจธรรมทั้ง ๔ นี่เป็นลักษณะของปัญญาวิมุติ ส่วนเจโตวิมุตตินั้นไม่ต้องมีการพินิจพิจารณาเท่าไรนัก เป็นแต่ข่มจิตให้สงบลงไปถ่ายเดียว จนกว่าจะเป็นอัปปนาสมาธิ วิปัสสนาญาณก็บังเกิดขึ้นในที่นั้น และได้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงที่เรียกว่า เจโตวิมุติ คือได้เจริญสมาธิก่อนแล้วจึงค่อยเกิดปัญญาภายหลัง วิมุตติทั้ง ๒ มีความหมายต่างกันดังนี้ ปัญญาอัน ใด ที่ พุทธบริษัทได้ศึกษาเล่าเรียน รอบรู้ในพุทธวจนะพร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะโดยสมบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่าเป็นผู้มี

ความรู้อันกว้างขวาง สามารถที่จะชี้แจงอรรถาธิบายในข้ออรรถข้อธรรมได้โดยเรียบร้อยชัดเจน แต่ไม่บำเพ็ญสมาธิให้เกิดมีขึ้นในตนก็เปรียบประหนึ่ง บุคคลที่ขับขี่เครื่องบินไปในอากาศสามารถจะมองเห็นเมฆ และเดือนดาวได้โดยชัดเจน แต่เครื่องบินที่ตนขับขี่อยู่นั้นได้เที่ยวเร่ร่อนไปในอากาศจนลืมสนามที่จะร่อนลง ก็น่าจะลำบากหนักใจอยู่ ถ้าร่อนขึ้นไปข้างบนก็จะหมดอากาศหายใจ มัวแต่ร่อนไปร่อนมาอยู่ น้ำมันอันเป็นเชื้อเพลิงก็จะหมดสิ้นไป ในที่สุดก็จะเผ่นลงมาด้วยอำนาจแห่งความหมดกำลังของตน เผ่นลงมาบนเขา เผ่นลงมาในป่า เผ่นลงมาในทะเล ซึ่งไม่ใช่สนามบินย่อมได้รับโทษ เช่น คนบางพวกที่มีความรู้สูงแต่มีความประพฤติเหมือนคนป่าคนดงคนเขา คนทะเลซึ่งเป็นชาวประมงอย่างนี้ก็มี นี่ก็เพราะว่าเพลินอยู่ในอากาศ นักปราชญ์บัณฑิตผู้ติดอยู่ในรู้ ความคิดความเห็นของตัวว่าเป็นของสูงอยู่แล้ว ไม่ก่อสร้างบำเพ็ญสมาธิให้เกิดขึ้น ถือเสียว่าสมาธิเป็นคั่นต่ำควรเจริญปัญญาวิมุติทีเดียว ย่อมจะได้รับโทษเหมือนคนขับขี่เครื่องบินที่ร่อนอยู่ในอากาศไม่แล

เห็นสนามฉะนั้น ผู้บำเพ็ญสมาธิก็เท่ากับเป็นผู้ได้สร้างสนามบินไว้อย่างดี เมื่อมีปัญญาก็จะถึงวิมุติอันปลอดภัย อีกนัยหนึ่งเช่นเดียวกับคนเดินทางย่อมเดินขาเดียวไม่ได้ฉะนั้น แต่จะหนักไปในทางใดก็สุดแท้แต่นิสัยวาสนาของบุคคลผู้นั้นต่างหาก ฉะนั้น พุทธ บริษัท ควร ที่ จะบำเพ็ญใน ศีล สมาธิ และปัญญา ให้ครบถ้วนจึงจะเป็นผู้สมบูรณ์ในการนับถือพระพุทธ ศาสนา มิฉะนั้นจะเรียกว่าเป็นผู้รู้อริยสัจจ์ ๔ ได้อย่างไร เช่น มรรค ก็ต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา จึงจะเรียกว่ามรรคสัจจ์ เมื่อไม่ทำให้เกิดขึ้นในตนก็ย่อมไม่รู้ เมื่อไม่รู้จะละได้อย่างไรโดยมากธรรมดาคนเรามักชอบแต่ผลไม่ชอบเหตุ เช่นต้องการแต่ความดีความบริสุทธิ์ แต่เหตุแห่งความดีความบริสุทธิ์ไม่ทำให้สมบูรณ์ ก็ย่อมจนกันอยู่เรื่อยไปตัวอย่างในทางโลก คนที่ชอบเงิน แต่ไม่ชอบทำงาน คนเช่นนั้นจะเป็นพลเมืองที่ดีมีทรัพย์ได้ที่ไหน เมื่อ ความ จนบังคับเข้าแล้วย่อมทำทุจริตโจรกรรมได้ฉันใด พุทธบริษัทไม่ชอบเหตุแต่มุ่งผล ก็ย่อมจนอยู่ร่ำไปเช่นนั้น เมื่อใจจนแล้วย่อมแสวงหาความดีในทางอื่น เช่น โลภ ลาภ

ยศ สรรเสริญ สุข ซึ่งเป็นอามิสอยู่ในโลก มันย่อมเป็นไปทั้งที่รู้ ๆ นั่นแหละ นี่ก็เพราะรู้ไม่จริง รู้ไม่จริงก็คือทำไม่จริงนั่นเอง มรรคสัตว์ซึ่งเป็นของจริงนั้นย่อมมีอยู่ตามธรรมดา ศีลก็มีจริง สมาธิมีจริง, ปัญญามีจริง, วิมุติก็มีจริง แต่คนเราไม่จริงจึงไม่เห็นของจริง บำเพ็ญศีลก็ไม่จริง ทำสมาธิก็ไม่จริง ปัญญาก็ไม่จริง เมื่อเราทำไม่จริงก็ไม่ได้ของจริง จะได้ก็ของเทียมของปลอมกันเท่านั้น เมื่อใช้ของเทียมของปลอมย่อมได้รับ โทษ ฉะนั้นพวกเราควรที่จะต้องแสดงความ จริง ให้ปรากฏ ขึ้นในใจของตนเอง เมื่อความจริงปรากฏก็จะได้ดื่มรสของธรรม รสของธรรมยอมชนะรสของโลกทั้งหมด ฉะนั้นจึงได้เรียบเรียง อานาปานสติ ๗ แบบนี้เพื่อเป็นแนวทางต่อไป.

สวัสดี

พระอาจารย์ ธมฺมธโร (ลี)

วัดอโศการาม

จังหวัด สมุทรปราการ



วิธีทำสมาธิเบื้องต้น

ต่อไปนี้จะอรรถาธิบายข้อปฏิบัติในทางสมาธิภาวนา ว่าจะต้องทำกันอย่างไร ก่อนที่จะทำกิจเบื้องต้นนั้นให้นั่งคุกเข่าประนมมือด้วยความตั้งใจ นอบน้อมถึงพระรัตนไตรแล้วเปล่งวาจาดังต่อไปนี้

อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ภควา, พุทธัง ภควันตัง อภิวาเทมิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระพุทธ)

สวากขาโต ภควตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระธรรม)

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ สังฆัง นมามิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระสงฆ์)

ลำดับนี้ตั้งใจปฏิบัติบูชาด้วย กาย วาจา ใจ กล่าวคำนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า นโม ตัสส ภควโต อรหโต สัมมา สัมพุทธัสสะ (๓ หน) แล้วปฏิญาณตนถือเอาพระรัตนไตรเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตน ที่เรียกว่า

พระไตรสรณาคมน์ ว่าตามบาลี ดังนี้

พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อนั้นให้อธิษฐาน ใจถึง พระ ไตร สรณาคมน์ ให้มั่นก่อนว่า ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า องค์อรหันตผู้ละกิเลสขาดจากสันดาน กับพระธรรมเจ้า กล่าวคือคำสอนของพระองค์ที่เป็นปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม กับพระสังฆเจ้า กล่าวคือ พระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคามี พระอรหัตต์ ว่า เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกที่นับ

ถือของข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ตราบเท่าชีวิตของข้าพเจ้านี้แล

พุทธัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อจากนั้นให้เจตนาวิรัติละเว้นในส่วนองค์ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ตามภูมิของตนที่ตนสามารถจะรักษาได้ แล้วว่าคำสมาทาน รวมลง ในที่แห่ง เดียว กันอีกว่า

๑. อิมานิ ปัญจ สิกขาปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๕) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๕ คือ ปาณา ฯ ไม่ฆ่าสัตว์, อทินนา ฯ ไม่ลักทรัพย์, กาเม ฯ ไม่ประพฤติผิดในกาม, มุสา ฯ ไม่กล่าวคำเท็จ, สุรา ฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย (เป็น ๕ ข้อ)

๒. อิมานิ อัฏฐ สิกขาปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๘) แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๘ คือ ปาณา ฯ ไม่ฆ่าสัตว์ อทินนา ฯ ไม่ลักทรัพย์, อพรหมจริยา ฯ ไม่ประพฤติร่วมสังวาสกับหญิงชายทั้งปวง, มุสา ฯ ไม่พูดเท็จ, สุรา ฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย, วิกาลโภ ฯ ไม่กินอาหารในเวลาตะวันบ่ายไปแล้ว, นัจจคีมาลา ฯ ไม่ดูการละเล่นและตกแต่งประดับประดาอัตตภาพร่างกาย เพื่อความสวยงามต่าง ๆ อุจจา ฯ ไม่นั่งนอนบนเตียงตั่งที่สูงเกินประมาณ และฟูกเบาะที่ยัดด้วยนุ่นและสำลี (เป็น ๘ ข้อ)

๓. อิมานิ ทส สิกขาปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๑๐) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๑๐ คือ ปาณา ฯ อทินนา ฯ อพรหมจริยา ฯ มุสา ฯ สุรา ฯ วิกาลโภ ฯ นัจจคี ฯ มาลา ฯ อุจจา ฯ ชาตรู ฯ ไม่ให้รับเงินทองใช้สอย

ด้วยตนเอง (เป็น ๑๐ ข้อ)

๔. ศีล ๒๒๗ ให้ว่าดังนี้

ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง พุทโธ ธาเรตุ
ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง ธัมโม ธาเรตุ
ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง สังโฆ ธาเรตุ

เมื่อทำความบริสุทธิ์ของตนด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า แล้วกราบลง ๓ หน แล้วจึงค่อยนั่งราบลง ประนมมือไหว้ ทำใจให้เที่ยง แล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ ถ้าแผ่ไปไม่เจาะจง เรียกว่า อัปปมัญญา พรหมวิหาร ว่าโดยคำบาลีย่อ ๆ ให้สะดวกแก่ผู้จำยากก่อน ดังนี้

เมตตา คือจิตคิดเมตตารักใคร่ ปรารถนาให้ตนและสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขทั่วหน้ากัน

กรุณา คือจิตคิดกรุณา เอ็นดู สงสาร ตนและคนอื่น

มุทิตา คือจิตอ่อนน้อม พลอยยินดีในกุศลของตนและคนอื่น

อุเปกขา คือจิตคิดวางเฉยในสิ่งที่ควรปล่อยวาง

ต่อนี้ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่นอย่าให้พลั้งเผลอประนมมือ ไหว้แล้วระลึก ถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แต่ในใจว่า พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า, ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า แล้วว่าซ้ำอีกว่า พุทโธ ๆ ธัมโม ๆ สังโฆ ๆ แล้วปล่อยมือลงข้างหน้า บริกรรมภาวนาแต่คำเดียวว่า พุทโธ ๓ หน ต่อจากนี้ให้นึก ถึงลมหายใจเข้าออกคือให้นับลมเป็นคู่ ๆ ดังนี้ พุท ลมเข้า โธ ลมออก อย่างนี้ ไป จนถึง ๑๐ ครั้งแล้ว ให้ตั้งต้นใหม่ดังนี้ คือ ลมเข้า พุทโธหนหนึ่ง ลมออก พุทโธ หนหนึ่ง ภาวนาอย่างนี้ไป จนถึง ๗ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้า

ลมออกให้ภาวนา พุทโธ หนหนึ่งทำอย่างนี้ไปจนถึง ๕ หนแล้ว ให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้คือ ลมเข้าลมออกหนหนึ่ง ให้ภาวนา พุทโธ ๓ คำ ทำอย่างนี้ไปจนครบ ๓ วาระ ของลมเข้าและลมออก ต่อนั้นให้บริกรรมแต่ พุทโธคำเดียว ไม่ต้องนับลมอีกต่อไป ปล่อยลมตามสบายทำใจให้นิ่ง ๆ ไว้ที่ลมหายใจเข้าออกที่มีในช่องจมูก เมื่อลมออกอย่าส่งจิตออกตามลม เมื่อลมเข้าอย่าส่งจิตเข้าตามลม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางเบิกบาน แต่อย่าสกดจิตให้มากเกินไป ทำใจให้สบาย ๆ เหมือนเราหายใจออกไปในอากาศโปร่งฉะนั้น ทำจิตให้นิ่งอยู่เหมือนเสาที่ปักไว้ในริมฝั่งทะเล น้ำทะเลขึ้นเสาก็ไม่ขึ้นตาม น้ำทะเลลงเสาก็ไม่ลงตาม เมื่อทำจิตนิ่งสงบได้ในขั้นนี้แล้ว ให้หยุดคำภาวนา พุทโธ นั้นเสีย กำหนดความรู้สึกไว้เฉพาะลมหายใจ แล้วค่อยขยับจิตเลื่อนเข้าไปตามกองลม คือกองลมที่สำคัญ ๆ อันจะทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่นทิพพจักขุ ตาทิพย์, ทิพพโสต หูทิพย์, เจโต

ปริยญาณ รู้ใจคนอื่น, ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติได้, จุตูปปาตญาณ รู้จักความเกิดตายแห่งสัตว์ต่าง ๆ นานาธาตุวิชชา วิชาความรู้ในเรื่องของธาตุต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องถึงอัตตภาพร่างกาย อันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ธาตุเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นจากฐานของลมหายใจ ฐานที่ ๑ ให้ตั้งจิตไว้ที่จมูก แล้วค่อยเลื่อนไปกลางหน้าผากอันเป็นฐานที่ ๓ ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง ทำจิตให้นิ่งไว้ที่หน้าผากแล้วกลับมาที่จมูก ให้เพ่งขึ้นเพ่งลงในระหว่างจมูกกับหน้าผาก ราวกับคนขึ้นบนภูเขาฉะนั้น ทำให้ได้สัก ๗ เที่ยว แล้วก็นิ่งไว้ที่หน้าผาก อย่าให้จิตลงมาที่จมูกอีก ต่อนั้นให้ตามเข้าไปในฐานที่ ๓ คือกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วหยุดอยู่ที่กลางกระหม่อมทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง สูดลมในอากาศเข้าไปในศีรษะกระจายลมครู่หนึ่งจึงกลับลงมาที่หน้าผาก กลับไปกลับมาในระหว่างหน้าผากกลับกลางกระหม่อม อยู่ เช่นนี้

สัก ๑ เที่ยว แล้วก็นิ่งอยู่ที่กลางกระหม่อม ตามเข้าไปในฐานที่ ๔ อีก คือลงในสมองที่กลางกระโหลกศีรษะ ให้นิ่งอยู่สักครู่หนึ่ง จึงเลื่อนจิตให้ออกไปที่กลางกระหม่อมข้างนอก กลับไปกลับมาติดต่อกันในระหว่างกลางสมองกับกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วก็นิ่งอยู่ที่สมอง ทำความรู้สึกให้กว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมองให้ลงเบื้องต่ำ เมื่อทำจิตมาถึงตอนนี้แล้วบางทีจะเกิดนิมิตของลมขึ้น เป็นต้นว่า รู้สึกขึ้นในศีรษะแลเห็นหรือรู้สึกให้เสียว ๆ ให้เย็น ๆ ร้อน ๆ ให้เป็นไอเป็นหมอกสลัว ๆ ขึ้น บางทีก็มองเห็นกระโหลกศีรษะของตัวเองถึงอย่างนั้นก็อย่าให้มีความหวั่นไหวไปตามนิมิต ที่ปรากฏ ถ้าเราไม่ปรารถนาที่จะให้เป็นเช่นนั้น ก็ให้สูดลมหายใจเข้าไปยาว ๆ ถึงหัวอก นิมิตเหล่านั้นก็จะหายไปทันทีเมื่อเห็นนิมิตอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติรู้อยู่ที่นิมิต แต่ให้เอานิมิตเดียว สุดแท้แต่นิมิตอันใดเป็นที่สบาย เมื่อ

จับนิมิตได้แล้ว ให้ขยายนิมิตนั้นออกไปให้โตเท่าศีรษะ นิมิตที่ขาวสว่างนั้นมีประโยชน์แก่กายแก่ใจ คือเป็นลมบริสุทธิ์สะอาด ลมบริสุทธิ์สะอาดนี้ย่อมเป็นเครื่องฟอกโลหิตในร่างกายของท่านได้อย่างดี สามารถจะบรรเทาหรือกำจัดทุกขเวทนาในร่างกายได้ เมื่อทำได้เท่าศีรษะของตนแล้ว ให้เลื่อนลงไปตั้งไว้ในฐานที่ ๕ คือทรวงอก แล้วให้นึกเอานิมิตแห่งลมไปตั้งไว้ขยายออกให้เต็มทรวงอก ทำลมอันนั้นให้ขาวให้สว่าง กระจายลมกระจายแสงสว่างไปทั่วขุมขน จนกว่าจะมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ปรากฏเป็นภาพขึ้นมาเอง ถ้าไม่ต้องการภาพอันนั้นก็ให้สูดลมหายใจยาว ๆ เสีย ๒–๓ ครั้ง ภาพนั้นก็จะหายไปทันที แล้วกระทำจิตให้นิ่งอยู่โดยกว้างขวาง แม้จะมีนิมิตอะไรผ่านมาในรัศมีแห่งลมอย่าเพิ่งไปจับเอา อย่าทำจิตหวั่นไหวไปตามนิมิต ประคองจิตไว้ให้ดี ทำจิตให้เป็นหนึ่ง พยายามตั้งจิตไว้ในอารมณ์อันเดียว คือลมหาย

ใจอันเดียว คือลมหายใจอันละเอียด และขยายลมอันละเอียดนั้นให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย เมื่อทำจิตถึงตอนนี้จะค่อยเกิดวิชาความรู้ขึ้นตามลำดับ กายของเราก็จะเบาเหมือนปุยนุ่นใจก็จะ เอิบอิ่ม นิ่มนวล วิเวก สงัด ได้รับความสุขกายสบายจิตเป็นอย่างยิ่ง เมื่อต้องการวิชาความรู้แล้ว ให้ทำอย่างนี้จนกว่าจะชำนาญในการเข้าในการออก ในการตั้งอยู่ เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว นิมิตของลมคือ แสงสว่างขาว ๆ เป็นก้อนเป็นกลุ่มเหล่านั้นจะทำเมื่อไรก็เกิดได้ เมื่อต้องการวิชาความรู้ต่าง ๆ ก็ทำให้จิตนิ่งวางอารมณ์ทั้งหมดให้เหลืออยู่แต่ความสว่างความว่างอย่างเดียว เมื่อประสงค์สิ่งใดในส่วนวิชาความรู้ภายในและภายนอก ตนเองและผู้อื่นก็ให้นึกขึ้นในใจ ครั้งหนึ่งหรือ สองครั้งก็จะเกิดความรู้หรือนิมิต เป็นภาพปรากฏขึ้นทันทีเรียกว่ามโนภาพ ถ้าจะให้ดีและชำนาญในสิ่งเหล่านี้ให้ศึกษากับท่านผู้เคยปฏิบัติในทางนี้จะดีมาก เพราะวิชาตอนนี้

เป็นวิชาที่เกิดขึ้นจากสมาธิอย่างเดียวเท่านั้น วิชาในเรื่องสมาธินั้นมีอยู่ ๒ แผนก คือ เป็นไปกับด้วยโลกีย์อย่างหนึ่ง เป็นไปกับด้วยโลกุตตรอย่างหนึ่ง วิชาโลกีย์คือ ทิดความรู้ความเห็นของตนเองนี้หนึ่ง ทิดสิ่งทั้งหลายที่มาปรากฏให้เรารู้เราเห็นอย่างหนึ่ง วิชาก็ดี สิ่งที่ให้เรารู้เราเห็นด้วยอำนาจแห่งวิชาก็ดี เป็นของจริงและของไม่จริงเจือปนอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ของจริงในที่นี้เป็นส่วนสังขารธรรมทั้งสิ้น ซึ่งชื่อว่าสังขารแล้วย่อมไม่เที่ยงไม่มั่นคงถาวร ฉะนั้นเมื่อต้องการโลกุตตรต่อไป ให้รวมสิ่งที่เรารู้เราเห็นทั้งหมดเข้ามา เป็นจุดอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ์ ให้เห็นเป็นสภาพอันเดียวกันทั้งหมด เอาวิชาความรู้ทั้งหลายเหล่านั้นเข้ามารวมอยู่ในจุดอันนั้น จนรู้แจ้งเห็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา แล้วอย่ายึดถือในสิ่งที่รู้ที่เห็นมาเป็นของ ๆ ตน อย่ายึดความรู้ความเห็นที่เกิดจากตนมาเป็นของ ๆ ตน ให้ปล่อยวางไปเสียตามสภาพ

ถ้าไปยึดอารมณ์ ก็เท่ากับยึดทุกข์ ยึดความรู้ของตนจะเกิดเป็นเหตุแห่งทุกข์คือสมุทัย ฉะนั้นจิตที่นิ่งเป็นสมาธิแล้วเกิดวิชชา ๆ นั้นเป็นมรรค สิ่งที่ให้เรารู้ต่าง ๆ ที่ผ่านไปผ่านมาเป็นทุกข์ จิตเราอย่าเข้าไปยึดเอาวิชชา อย่าเข้าไปยึด เอาอารมณ์ ที่มาแสดงให้เรารู้ ปล่อยวาง ไปตามสภาพ ทำจิตให้สบาย ๆ ไม่ยึดจิตไม่สมมุติของตนเองว่า เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้ายังสมมุติตนเองอยู่ตราบใดก็เป็นอวิชชาอยู่ตราบนั้น เมื่อได้โดยอาการอย่างนี้ ก็จะกลายเป็นโลกุตตระขึ้นในตน จะเป็นบุญกุศลอย่างประเสริฐสูงสุด ในฐานะที่เป็นมนุษย์พุทธบริษัทของพระพุทธเจ้า ถ้าจะสรุปให้สั้นเข้าแล้ว หลักในการปฏิบัติก็มีดังนี้ คือ

๑. กำจัดอารมณ์ ที่ชั่วออกจากจิตให้หมด

๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี

๓. อารมณ์ที่ดีต่าง ๆ ให้ก้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุด

อันเดียว ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์

๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สัตว์บุคคลว่าง

๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ชั่วไป ตาม สภาพของอารมณ์ เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกันมีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามสภาพแห่งรู้ รู้นั้นไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักดับ นั่นแลคือ สันติธรรม ดีก็รู้ ดีไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ดี ชั่วก็รู้ รู้ไม่ใช่ชั่ว ชั่วไม่ใช่รู้ คือ รู้ไม่ติดความรู้ รู้ไม่ติดสิ่งที่รู้ นั่นแหละคือธรรมชาติธาตุแท้อันบริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนน้ำที่ อยู่ใน ใบบัวฉะนั้นจึงเรียกว่า อสังขตะธาตุ เป็นธาตุแท้ เมื่อใครทำได้เช่นนี้ ก็จะเห็นของดีวิเศษเกิดขึ้นในใจแห่งตนจะเป็นกุศลวาสนาบารมีของท่านผู้ปฏิบัติในทางสมถกัมมัฏฐาน จะได้ผล ๒ ประการดังกล่าวมาคือ โลกิยผลที่

จะให้สำเร็จประโยชน์อนามัยของร่างกายแห่งท่าน และคนอื่นทั่ว ๆ ไปในสากลโลกนี้ประการหนึ่ง ประการที่ ๒ จะได้โลกุตตรผลอันเป็นประโยชน์อนามัยในด้านจิตใจของท่าน มีความสุข ความเยือกเย็นและความราบรื่นชื่นบาน ก็จะถึงพระนิพพานเป็นเบื้องหน้าไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย

ได้อรรถาธิบายมาโดยย่อ พอเป็นหัวข้อปฏิบัติของท่านพุทธบริษัทผู้นับถือพระพุทธศาสนา หากท่านมีความสงสัยขัดข้องจากการปฏิบัติตาม แนว ความ คิด ดังกล่าวไว้ในตำราเล่มนี้โดยประการใด ๆ ต้องการจะศึกษาจากผู้ให้แนวความคิดที่กล่าวมานี้ ยินดีที่จะส่งเสริมชี้แจงข้อสงสัยของท่าน ตามกำลังความสามารถของผู้เขียน เพื่อให้สำเร็จสันติสุขในทางพระศาสนาโดยทั่วหน้ากัน

สำหรับผู้ปฏิบัติทั่ว ๆ ไป ควรที่จะยึดเอาวิธีที่ ๒

ดังต่อไปนี้ ซึ่งจะได้รับความสะดวกสบายกว่าแบบที่ ๑ ที่กล่าวมาแล้ว

วิธีทำอานาปานสติแบบที่ ๒

มีข้อสำคัญอยู่ ๗ ข้อคือ

๑. ให้ภาวนา พุท ลมเข้ายาว ๆ โธ ลมออกยาว ๆ ก่อน ๓ ครั้ง หรือ ๗ ครั้ง (คำภาวนากับลมให้ยาวเท่ากัน)

๒. ให้รู้จักลมเข้าลมออกโดยชัดเจน

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออกว่า มีลักษณะอย่างไร สบายหรือไม่สบาย กว้างหรือแคบ ขัดหรือสะดวก ช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบายก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขจนได้รับความ สะดวกสบาย เช่นเข้ายาวออกยาวไม่สบาย ให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้นออกสั้นเป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบาย เมื่อได้รับความสบายสะดวกดีแล้ว ให้กระจายลมที่สบายนั้นไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นสูดลมเข้าไปที่ท้ายทอยปล่อยลง

ไปในกระดูกสันหลังให้ตลอด ถ้าเป็นเพศชายให้ปล่อย ไปตามขาขวาทะลุถึง ปลายเท้า แล้ว กระจาย ไปใน อากาศ แล้วก็กลับมาสูดใหม่ปล่อยเข้าไปในท้ายทอย ปล่อยลง ไปในกระดูกสันหลัง ปล่อยไปตามขาซ้ายทะลุถึงปลาย เท้าแล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาปล่อยตั้งแต่ ท้ายทอยผ่านไหล่ซ้ายถึงข้อศอก ข้อมือทะลุถึงปลายนิ้ว กระจายไปในอากาศ แล้วก็ปล่อยลงคอหอยกระจายไปที่ ขั้วปอดขั้วตับ กระจายเรื่อยลงไปจนถึงกระเพาะเบา กระ เพาะหนักแล้วก็สูดลมหายใจเข้าไปตรงกลางอก ทะลุไป จนถึงลำไส้กระจายลมสบายเหล่านี้ให้ทั่วถึงกันได้ จะได้ รับความสะดวกสบายขึ้นมาก (ถ้าเป็นเพศหญิงให้กระ จายลงทางซ้ายก่อน เพราะเพศหญิงและชายเส้นประสาท ต่างกัน)

๔. ให้รู้จักขยายลมออกเป็น ๔ แบบ คือ

๑) เข้ายาวออกยาว

๒) เข้าสั้นออกสั้น

๓) เข้าสั้นออกยาว

๔) เข้ายาวออกสั้น

แบบใดเป็นที่สบายให้เอาแบบนั้น หรือทำให้สบายได้ทุกแบบยิ่งดี เพราะสภาพของบุคคล ลมหายใจย่อมเปลี่ยนแปลงได้ทุกเวลา

๕. ให้รู้จักที่ตั้งของจิต ฐานไหนเป็นที่สบายของตัว ให้เลือกเอาฐานนั้น (คนที่เป็นโรคเส้นประสาทปวดศีรษะ ห้ามตั้งข้างบน ให้ตั้งอย่างสูงตั้งแต่คอหอยลงไปและห้ามสกดจิตสกดลม ให้ปล่อยลมตามสบาย ปล่อยใจตามลมเข้าลมออกให้สบาย แต่อย่าให้หนีไปจากวงของลม) ฐานเหล่านั้นได้แก่ ๑. ปลายจมูก ๒. กลางศีรษะ ๓. เพดาน ๔. คอหอย ๕. ลิ้นปี่ ๖. ศูนย์ (สะดือ) นี้ฐานโดยย่อคือที่พักของลม

๖. ให้รู้จักขยายจิต คือ ทำความรู้สึกให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย

๗. ให้รู้จักประสานลม และขยายจิตออกให้กว้างขวาง ให้รู้ส่วนต่าง ๆ ของลมซึ่งมีอยู่ในร่างกายนั้นก่อนแล้วจะได้รู้ในส่วนอื่นทั่ว ๆ ไปอีกมาก คือ ธรรมชาติลม มีหลายจำพวก ลมเดินในเส้นประสาท ลมเดินหุ้มเส้นประสาททั่ว ๆ ไป ลมกระจายออกจากเส้นประสาทแล่นแทรกแซงไปทั่วทุกขุมขน ลมให้โทษและให้คุณย่อมมีปนกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน

สรุปแล้วก็คือ ๑. เพื่อช่วยให้พลังงานที่มีอยู่ในร่างกายทุกส่วนของคนเราทุกคนให้ดีขึ้น เพื่อต่อสู้สิ่งต่าง ๆ ในตัว เช่น ไม่สบายในร่างกายเป็นต้น

๒. เพื่อช่วยความรู้ที่มีอยู่แล้ว ในตัวของคนทุกคนให้แจ่มใสขึ้น เพื่อเป็นหลักวิชา วิมุติ วิสุทธิ ความหมดจดสะอาดในทางจิตใจ

หลักอานาปานฯ ทั้ง ๗ ข้อนี้ ควรถือไว้เป็นหลักสูตร เพราะเป็นเรื่องสำคัญของอานาปานฯ ทั้งสิ้น เมื่อรู้เรื่องสำคัญเหล่านี้แล้วก็เท่ากับว่าเรา ได้ตัดถนนเส้นใหญ่

ส่วนถนนซอยนั้นไม่สำคัญ คือส่วนปลีกย่อยของอานาปาน์ ฯ นั้นยังมีอยู่อีกมาก แต่ไม่ค่อยสำคัญ ฉะนั้นจึงควรปฏิบัติและดำเนินตามแบบนี้ไว้ให้มาก ท่านจะได้รับความปลอดภัยเป็นอย่างยิ่งทีเดียว ถ้าท่านรู้จักการปรับปรุงแก้ไขลมหายใจของตัวเองโดยสมบูรณ์เรียบร้อยแล้วก็เท่ากับว่าคนในบ้านของท่านเป็นคนดี ส่วนปลีกย่อยนั้นเปรียบเหมือนคนนอกบ้าน คือ แขก ถ้าคนในบ้านของเราดี คนนอกบ้านก็ต้องดีไปตามเรา คนนอกบ้านหรือแขกในที่นี้ได้แก่นิมิตต่าง ๆ และลมสัญจรที่จะต้องผ่านไปผ่านมาในรัศมีแห่งลมของเราที่ทำอยู่ เช่นนิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากลมให้ปรากฏเป็นรูป บางทีเกิดเป็นแสงสว่างขึ้น บางทีปรากฏเป็นรูปคนหรือรูปสัตว์ เป็นตัวเองหรือคนอื่น บางคราวเกิดนิมิตขึ้นทางหู เช่น ได้ยินเสียงคำพูดของบุคคลผู้อื่น จำได้บ้างไม่ได้บ้าง บางคราวได้ปรากฏกลิ่นต่าง ๆ ขึ้นทางจมูก บางทีก็เป็นกลิ่นหอม บางทีก็เหม็นเหมือนซากศพ บางคราวหายใจเข้า

ไป ให้เกิดความอิ่มเอิบซึมซาบไปทั่วสรรพางค์กาย จนไม่รู้สึกหิวข้าวหิวน้ำ บางคราวให้เกิดสัมผัสขึ้นในร่างกายให้มีอาการ อุ่น ๆ ร้อน ๆ เย็น ๆ ชา ส่ายไป ส่ายมาตามสรรพางค์กาย บางทีให้ผุดขึ้นทางจิตใจ ซึ่งเราไม่เคยนึกคิดก็เกิดขึ้นได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ชื่อว่า "แขก" ก่อนที่เราจะรับแขกเหล่านี้ให้ปรับปรุงจิต และลมหายใจของตัวให้เรียบร้อยและมั่นคงเสียก่อน จึงค่อยรับแขก การที่เราจะต้อนรับแขกเหล่านี้ เราต้องบังคับปรับปรุงแขกให้อยู่ในอำนาจของเราเสียก่อน ถ้าแขกไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา อย่าเพิ่งไปคลุกคลีกับเขา ๆ อาจจะนำความเสื่อมเสียมาสู่เราได้ ถ้าหากเรารู้จักปรับปรุงเขา สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นเครื่องสนับสนุนเราต่อไป การปรับปรุงนั้น ได้แก่การเจริญปฏิภาคนิมิต คือให้ขยายสิ่งที่ปรากฏมานั้นให้เป็นไปตามอำนาจแห่งจิต คือทำให้เล็ก ให้โต ให้ใกล้ ให้ไกล ให้เกิด ให้ดับ ให้มีข้างนอกข้างในก็ได้ สิ่งเหล่านี้จึงจะเป็นประโยชน์ในการ

ทำจิต ถ้าเคล่องแคล่วชำนาญในนิมิตเหล่านี้ ก็จะกลายเป็นวิชา เช่นตาทิพย์ เห็นรูปโดยไม่ต้องลืมตา หูทิพย์ ฟังเสียงได้ไกล จมูกทิพย์ ดมกลิ่นไกลได้ ลิ้นทิพย์ ดื่มรสของธาตุต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในอากาศธาตุอันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย สามารถป้องกันความหิวความอยากได้ สัมผัสอันเป็นทิพย์ก็จะเกิดขึ้นในทางกาย เช่น เราต้องการความเย็นก็จะเย็นขึ้น ต้องการความร้อนก็จะร้อนขึ้น ต้องการความอบอุ่นก็จะปรากฏขึ้น ต้องการความเข้มแข็งของร่างกายก็จะมีขึ้น เพราะธาตุทั้งหลายที่จะให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ซึ่งมีอยู่ในโลกก็จะแล่นเข้ามาปรากฏในกายของเรา ดวงใจ ก็จะเป็นทิพย์ และมีอำนาจสามารถจะทำให้เกิดญาณจักขุ เช่น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้ จุตูปปาตญาณ รู้จักความเกิด ตายของสัตว์ว่ามาอย่างไรไปอย่างไร อาจทราบได้ อาสวขยญาณ ความรู้เป็นเหตุที่จะฟอก อาสวะกิเลสให้สิ้นไป ถ้าเราเป็นผู้มีสติปัญญา ย่อมรับแขกมาทำงานในบ้านของ

เราเป็นอย่างดี นี่เป็นส่วนปลีกย่อยในการปฏิบัติอานาปานสติโดยย่อ ฉะนั้นสิ่งทั้งหลายที่กล่าวมาให้ทบทวนดูให้ดี อย่าพึ่งยินดีในสิ่งที่ปรากฏ อย่าพึ่งยินร้ายหรือปฏิเสธในสิ่งที่ปรากฏ ควรตั้งจิตเป็นกลางทบทวนดูให้รอบคอบละเอียดละออเสียก่อนว่า เป็นของควรเชื่อถือได้หรือไม่ มิฉะนั้นจะเป็นเหตุให้สำคัญผิดไปก็มี ดี ชั่ว ถูก ผิด สูง ต่ำ ทั้งหมดมันสำคัญอยู่ที่ดวงจิตของเราฉลาดหรือโง่ รู้จักพลิกแพลงดัดแปลงแก้ไข เมื่อดวงจิตของเราเป็นผู้โง่อยู่แล้ว แม้ของสูงอาจจะกลายเป็นของต่ำ ของดีอาจจะกลายเป็นของชั่ว ถ้าหากเราได้รู้เรื่องราวต่าง ๆ ของลมและส่วนปลีกย่อยของลมก็จะได้รู้ในอริยสัจจธรรม นอกจากนั้นยังเป็น หนทางบรรเทาทุกข์ ของร่างกาย ได้อย่างดีอีก ตัวสติเป็นตัวยาลม อานาปาน์ ฯ เป็นกระสาย เมื่อสติเข้าไปฟอกแล้วย่อมบริสุทธิ์ ลมบริสุทธิ์จะส่งไปฟอกโลหิตต่าง ๆ ในร่างกายให้สะอาด เมื่อโลหิตสะอาดแล้วเป็นเหตุจะบรรเทาโรคภัยต่าง ๆ ในตัวได้ ถ้าเป็นผู้มีโรค

เส้นประสาทประจำอยู่แล้วก็จะหายได้อย่างดีทีเดียว นอกจากนี้ก็ยังสามารถจะสร้างความเข้มแข็งของร่างกายให้ได้รับความสุขยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายได้รับความสุข จิตใจก็สงบได้อย่างดี เมื่อจิตสงบได้เช่นนั้นย่อมเกิดกำลัง สามารถที่จะระงับ เวทนา ใน เวลา ที่นั่งสมาธิ ให้ ทนทานได้หลายชั่วโมง เมื่อกายสงบจากเวทนา จิตย่อมสงบปราศจากนิวรณ์ได้อย่างดี กายก็มีกำลังใจก็มีกำลัง เรียกว่า "สมาธิพลัง" เมื่อสมาธิมีกำลังเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดปัญญา สามารถจะแลเห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แจ้งประจักษ์ขึ้นในลมหายใจของตัวที่มีอยู่ทุกคน ถ้าจะอธิบายก็ได้ความอย่างนี้คือลมหายใจเข้าออกเป็นทุกขสัจจ์ ลมเข้าเป็นชาติทุกข์ ลมออกเป็นมรณทุกข์ ไม่รู้จักลมเข้าไม่รู้จักลมออก ไม่รู้ลักษณะของลม เป็นสมุทัยสัจจ์ ลมออกรู้ว่าออก ลมเข้ารู้ว่าเข้า รู้ลักษณะของลมโดยชัดเจนเป็นสัมมาทิฏฐิองค์อริยมรรค คือมีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของลมหายใจ หายใจแบบใดไม่สบายก็รู้ และรู้

จักวิธีแต่งลมหายใจของตัวว่าแบบนี้ไม่สบาย เราจะต้องหายใจแบบนี้จึงจะเป็นที่สบายนี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ จิตสังขารซึ่งนึกคิดวิตกวิจารณ์ในกองลมทั้งปวงอยู่โดยชอบ ชื่อว่าสัมมาวาจา วาจาชอบ รู้จักวิธีปรับปรุงลมหายใจของตนโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น หายใจเข้ายาวออกยาว หายใจเข้าสั้นออกสั้น หายใจเข้าสั้นออกยาว หายใจเข้ายาวออกสั้น จนไปถูกลมอันเป็นที่สบายแห่งตน ดังนี้ ชื่อว่าสัมมากัมมันตะ การงานชอบรู้จักทำลมหายใจฟอกโลหิตในร่างกายให้สะอาดบริสุทธิ์ แล้วส่งไปหล่อเลี้ยงหทัยวัตถุ รู้จักแต่งลมให้เป็นที่สบายของร่างกาย รู้จักประกอบลมให้เป็นที่สบายแห่งดวงจิต หายใจเข้าไปอิ่มกาย อิ่มจิตนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ รู้จักพยายามเปลี่ยนลมหายใจของตน จนเป็นที่สบายกายสบายจิต ถ้ายังไม่ได้รับความสบายเกิดขึ้นในตัว ก็พากเพียรพยายามอยู่เรื่อยไปอยู่อย่างนั้น นี้เรียกว่าสัมมาวายามะ เพียรชอบ รู้ลมหายใจเข้าออกทุกขณะเวลาและรู้กองลมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกายเช่น ลมพัดขึ้นเบื้อง

บน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดในท้อง ลมพัดในลำไส้ ลมพัดไปตามชิ้นเนื้อซาบซ่านไปทั่วทุกขุมขน มีสติสัมปชัญญะตามรู้อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก นี้เรียกว่า สัมมาสติ ระลึกชอบ ดวงจิตสงบอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว ไม่ไปเหนี่ยวเอาอารมณ์อย่างอื่นเข้ามาแทรกแซง ทำไปจนลมละเอียด เป็นอัปปนาฌาน จนกว่าจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นในที่นั้น เรียกว่า สัมมาสมาธิ นึกถึงลม เรียกว่า วิตก กระจายลมขยายลมเรียกว่า วิจารณ์ ลมได้รับความสะดวกทั่วถึงแล้วก็อิ่มกายอิ่มจิตเรียกว่า ปีติ กายไม่กระวนกระวาย ใจไม่กระสับกระส่ายก็เกิดสุข เมื่อได้รับความสุขแล้ว จิตย่อมไม่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่น ย่อมแนบสนิทอยู่กับอารมณ์เดียว เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ ตั้งใจไว้ชอบ นี้เรียกว่าสัมมาสมาธิเบื้องต้นในองค์อริยมรรค มรรคสัจจ์ทั้งหมดที่กล่าวมาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาสันนิบาตในดวงจิตได้แล้วโดยสมบูรณ์ ย่อมทำให้รู้แจ้งในกองลมทั้งปวงว่า หายใจอย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดอกุศลจิต หายใจอย่างนั้นเป็นเหตุให้เกิดกุศลจิต แลไม่

ติดอยู่ในกายสังขารคือลม ไม่ติดอยู่ในวจีสังขาร ไม่ติดอยู่ในจิตสังขารทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ปล่อยวางไปตามสภาพแห่งความเป็นจริงนี้เรียกว่า นิโรธสัจจ์

ถ้าจะย่นอริยสัจจ์ ๔ ให้สั้นเข้าไปอีกอย่างหนึ่งก็คือ ลมหายใจเข้าออกเป็นทุกขสัจจ์ ไม่รู้จักลมหายใจเข้า ไม่รู้จักลมหายใจออก เป็นสมุทัยสัจจ์ หรืออวิชาโมหะ ทำให้แจ้งในกองลมทั้งปวงจนละได้ไม่ยึดถือ เรียกว่า นิโรธสัจจ์ ที่มีสติสัมปชัญญะประจำอยู่ในกองลมเรียกว่ามรรคสัจจ์ เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องตามแนวทางของอานาปานฯ เป็นผู้มีวิชา อาจรู้ของจริงทั้ง ๔ อย่างได้ชัดเจน ย่อมถึงวิมุติ วิมุตินั้นคือดวงจิตที่ไม่เข้าไปติดอยู่ในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ อันได้แก่ทุกข์ สมุทัย ไม่ติดอยู่ในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูงคือมรรคและนิโรธ ไม่ติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ ไม่ติดอยู่ในความรู้ ไม่ติดอยู่ในรู้ แยกสภาพธรรมไว้เป็นส่วน ๆ ได้เช่นนี้ ชื่อว่าเป็นผู้มีวิชาวิมุติคือ รู้รักเบื้องต้น เบื้องปลายและ

ท่ามกลาง วางไปตามสภาพแห่งความเป็นเองที่เรียกว่า สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา การติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้คือ ธาตุขันธ์ อายตนะเหล่านี้เป็น กามุปปาทาน ติดวิชา ความรู้ของตัวเป็น ทิฏฐุปปาทาน ไม่รู้จักตัวรู้คือพุทธะ เป็นสีลพัตตุปปาทาน ย่อมเป็นเหตุให้หลงกายสังขาร วจีสังขาร และจิตสังขาร อันเกิดจากอวิชชา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ ทั้งเหตุทั้งผล พระองค์มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายต่ำ ผล ฝ่ายต่ำ มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายสูง อยู่นอกเหตุ เหนือ ผล สุข ทุกข์ พระองค์ก็มีใช่ แต่พระองค์มิได้ติด สุขติดทุกข์ ดี, ชั่ว พระองค์ก็รู้อยู่โดยสมบูรณ์ อัตตา และอนัตตาพระองค์ก็มีอยู่โดยสมบูรณ์ แต่พระองค์ก็มิ ได้ไปยึดถือในเรื่องราวเหล่านั้น วัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่ง สมุทัยก็มีใช่ แต่พระองค์ก็มิได้ติด มรรค คือ ปัญญา พระองค์ก็มีใช่ พระองค์รู้จักแต่งพระองค์ด้วยวิธีการ ต่าง ๆ เช่น แต่งโง่ แต่งฉลาด แล้วรู้จักใช้โง่ ใช้ฉลาด

ในกิจพระศาสนา ส่วนนิโรธเล่าพระองค์ก็มิใช่มิได้ยึดถือคือไม่มีการติดในสิ่งเหล่านั้น จึงเรียกว่าเป็นผู้สมบูรณ์ได้จริง ก่อนที่พระองค์จะละได้เช่นนั้น พระองค์ต้องบำเพ็ญให้เกิดมีขึ้นโดยสมบูรณ์เสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยวางเป็นการปล่อยวางด้วยความสมบูรณ์มั่งมี มิใช่จะวางจะปล่อยด้วยความยากความจนอย่างบุคคลธรรมดา แม้พระองค์ทรงวางแล้วก็ยังมีใช้อยู่ พระองค์มิได้ทรงปฏิเสธในการที่พระองค์ได้บำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญามาตั้งแต่ยังมิได้ตรัสรู้ จนได้รู้แจ้งเห็นจริงแล้วก็ยังทรงใช้ศีล สมาธิ และปัญญา อยู่ทุกประการ จนวันเสด็จดับขันธ์สู่ปรินิพพาน ตราบถึงขณะที่จะนิพพานนั้นก็ยังบำเพ็ญสมาธิสมาบัติอยู่ คือพระองค์ได้เสด็จปรินิพพานในระหว่างรูปฌานและอรูปฌาน เพราะฉะนั้นพุทธบริษัททั้งหลายก็ไม่น่าที่จะปฏิเสธ ศีล สมาธิ ปัญญากันเสียคนบางคนจะถือศีลก็กลัวศีลพัดๆ บางคนจะบำเพ็ญสมาธิก็กลัวโง่กลัวบ้าก็มี แท้จริงคนเรามีความโง่ความ

ปัประจำอยู่แล้ว การกระทำสมาธิจิตนั้นเป็นเรื่องแก้โง่ แก้บ้าต่างหาก ถ้าได้ศึกษาโดยทางที่ถูกต้องย่อมเกิดปัญญาอันบริสุทธิ์ เหมือนเพ็ชรพลอยที่เจียรนัยแล้ว ย่อมเกิดแสงขึ้นในตัวของมันเองโดยธรรมชาตินั้นแล จึงเรียกว่าเป็นตัวปัญญา ที่แท้เกิดขึ้น เฉพาะตัวที่เรียกว่าเป็นปัจจัตตัง เป็นได้เฉพาะตัว รู้ได้เฉพาะตัว แต่โดยมากคนเราเข้าใจผิด ไม่รู้จักลักษณะของปัญญาไปถือเอาปัญญาไม่แท้มาทับของแท้เสีย คล้าย ๆ กับว่าเอาปรอทมาทากระจกแล้วมองเห็นเงาของตัวและคนอื่นได้ โดยอาศัยของอื่นมาฉาบทา ก็เข้าใจว่าตัวเป็นผู้ฉลาด มองเห็นธรรม ลักษณะอย่างนี้ก็เท่ากับว่าลิงส่องกระจกเงาเท่านั้นเอง ตัวเดียวก็จะต้องกลายเป็นสองตัว ก็จะเล่นเงาของตนเองอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ถ้าปรอทหลุดออกจากบานกระจกเมื่อไร ลิงตัวนั้นก็จะหน้าตกซบเซาอยู่โดยไม่รู้ตัวว่าเงานั้นมาจากเรื่องอะไรฉันใด บุคคลผู้ได้ปัญญาที่ไม่แท้ไม่จริง คิดเอาเดาเอาตามสัญญารมณ์ ว่าตนรู้ตนเห็น

โดยปราศจากความรู้สึกตนเอง แล้วก็จะได้รับความทุกข์โศก ในคราวประสพกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเมื่อภายหลัง ฉะนั้นส่วนสำคัญของปัญญาโดยธรรมชาติ ในทางพระพุทธศาสนาย่อมเกิดขึ้นจากการอบรมดวงจิตโดยเฉพาะ เหมือนแสงเพ็ชรที่เกิดในตัวของมันเอง ย่อมมีรัศมีดีแผ่โดยรอบและเกิดแสงสว่างได้ทั้งในที่มืดและที่สว่าง ส่วนเงาในกระจกนั้นใช้ได้สำหรับในสถานที่แจ้งมีแสงสว่างส่องเห็น ถ้าเอาเข้าไปในที่มืดแล้วจะใช้ส่องเงาตัวเองไม่ได้เลย ไม่เหมือนแสงเพ็ชรและพลอยที่เจียรนัยแล้ว ย่อมมีแสงได้ไปทั่ว ฉะนั้นพระองค์จึงได้ทรงแสดงไว้ว่า ปัญญาไม่มีที่ลับและปิดบังได้ในโลกนั้นแล เรียกว่า ปัญญารตนัง เป็นตัวที่จะทำลายเสียได้ซึ่งอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ก็จะบรรลุคุณธรรมอย่างสุดสุด คือพระนิพพาน ไม่เจ็บ, ไม่ตาย, ไม่สาบ, ไม่ศูนย์, มีอยู่โดยธรรมชาติของธรรมที่เรียกว่า อมตโดยมากคนเรามักจะต้องการแต่ปัญญาและวิมุติ เมื่อเป็น

เช่นนี้ก็ไม่อาจจะเป็นไปได้ เอะอะก็อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กันเสียเลยทีเดียว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่พระองค์จะปฏิเสธ อนิจฺจํ ของไม่เที่ยงนั้น พระองค์ ได้ทำ ได้รู้จนปรากฏเห็นเป็นของไม่เที่ยงเสียก่อน ก่อนที่จะปฏิเสธ ทุกฺขํ พระองค์ก็ได้ทำทุกข์อันนั้นให้เป็นสุขเสียก่อน และก่อนที่จะปฏิเสธ อนตฺตา ที่ไม่ใช่ตัวตนนั้นพระองค์ก็ได้ทำอัตตา ให้เป็นอนัตตาขึ้นเสียก่อน จึงได้เห็นของเที่ยงของจริงที่แอบอิงอยู่ใน ทุกฺขํ อนิจฺจํ อนตฺตา แล้วก็ได้รวบรวมยอดแห่งธรรมเหล่านั้นเข้ามาเป็นอันเดียว เช่นทำ ทุกฺขํ อนิจฺจํ อนตฺตา ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นี้เป็นหมวดหนึ่ง นับเป็นพวกเดียวกันมีลักษณะเสมอกันหมดทั้งโลก ส่วน นิจฺจํ สุขํ อตฺตา นี้เป็นอีกหมวดหนึ่ง เป็นสังขารธรรม พระองค์ทรงปล่อยได้แล้วในส่วนสังขารโลกและสังขารธรรม ไม่ข้องอยู่ในของเที่ยงและของไม่เที่ยง ไม่ข้องอยู่ในทุกข์และสุข ไม่ข้องอยู่ใน อัตตา และอนัตตา จึงได้นามว่า วิมุตฺ

วิสุทธิ์ นิพพาน ไม่ต้องไปยึดสังขารธรรม และ สังขาร โลกทั้งหมดนี้ เป็นลักษณะของพระสัมมาสัม พุทธเจ้าที่ พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมา แต่ปฏิปทาของพุทธบริษัททั้ง หลายส่วนมากมักจะเป็นผู้รู้ก่อนเกิด เป็นผู้เลิศก่อนทำ ต้องการแต่ความละความพ้นกัน ฝ่าย เดียว ถ้า ละ โดย ปราศจากเหตุอันสมบูรณ์แลวมันจะเลอะ ถ้าพ้นกันโดย ปราศจากเหตุแล้วมันจะผิด สำหรับคนผู้ปรารถนาดีอยาก เป็นแต่คนดี เหตุประกอบของตนโดยอาการเช่นนั้นมี แล้วหรือยัง ถ้าหากว่าไม่ต้องการสร้างเหตุแห่งความละ ความพ้น โดยสมบูรณ์แล้วพวกเราจะพ้นไปได้อย่างไร พระพุทธเจ้าพระองค์ยังทรงแสดงไว้ว่า ศีล ปราบกิเลส อย่างหยาบที่เป็นวีติกมโทษที่เกิดขึ้น ทางกาย ทางวาจา ออกเสียได้สมาธิปราบกิเลสอย่างกลางมี กามฉันทะ พยาปาทะ ถีนมิทธ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา เป็นต้น ส่วน ปัญญาปราบกิเลสอย่างละเอียดมี อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นต้น คนบางคนที่มีปัญญาฉลาดหลักแหลม สามารถจะ

อธิบายข้ออรรถข้อธรรมได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง แต่กิเลสเพียงหยาบ ๆ อันเป็นคู่ปรับแห่งศีล แค่นี้ก็ยังละกันไม่ค่อยจะออก นี่คงจะเป็นเพราะขาดความสมบูรณ์แห่งศีล สมาธิ ปัญญา กระมัง จึงได้เป็นไปอย่างนั้น ศีลก็คงเป็นศีลอย่างเปลือก ๆ สมาธิก็คงเป็นสมาธิอย่างเปื้อนเปรอะ ปัญญาก็คงเป็นปัญญาอย่างเลอะเลือนเคลือบเอา เสมอเหมือนกับด้วยบานกระจกที่ทาด้วยปรอทฉะนั้น จึงไม่สามารถเป็นเหตุให้สำเร็จความมุ่งหวังของพุทธบริษัทได้ ตกอยู่ในลักษณะมีดที่คมในฝัก คือฉลาดในเชิงพูด เชิงคิดแต่ดวงจิตไม่มีสมาธิ นี่เรียกว่าคมนอกฝัก ฟักไข่นอกรัง คือแสวงหาความดีแต่ภายนอก ไม่อบรมจิตใจของตนให้เป็นไปในทางสมาธิ ปักหลักกองทราย คือเที่ยวยึดถือเอาสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่ตนมาเป็นสรณะที่พึ่ง ย่อมให้โทษ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ที่ยังไม่ได้ที่พึ่งอันเป็นแก่นสารฉะนั้นจึงควรที่จะต้องสร้างเหตุให้เป็นไปด้วยดีเพราะธรรมทั้งหลายย่อมไหลมาแต่เหตุ ดังนี้.

อตฺตนา โจทยตฺตานํ ปฏิมํ เส ตมตฺตนา

จงเตือนตน ฝึกฝนใจด้วยตนเอง จงเร่งคิดพิจารณา (อานาปานํ ฯ) ของตนด้วยตนเทอญ.

ต่อนี้จะได้รวบรัดวิธีปฏิบัติอานาปานให้เป็นองค์ฌานขึ้นตามหลักเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

๑ " ฌาน " ฌานแปลว่า ความเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่นกระทำลมหายใจ ดังต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง

ข้อ ๑. ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ

๑. วิตก ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออกจนจำได้ไม่เผลอ (ตรึก)

๒. เอกคฺคตา ให้ประคองจิตไว้ในลมหายใจอย่าให้แส่ส่ายไปในสัญญารมณ์อื่น ๆ ประคองจิตไว้ในเรื่องลมอย่างเดียวจนเกิดลมสบายขึ้น (จิตถึงความเป็นหนึ่งอยู่กับลมหายใจ)

๓. วิจารณ์ คือให้รู้จักขยายลมหายใจที่ได้รับความสบายแล้วนั้น ให้ไปเชื่อมกับลมส่วนอื่นในร่างกาย

กระจายลมออกจนทั่วถึงกัน เมื่อร่างกายได้รับประโยชน์จากลมหายใจแล้ว ทุกขเวทนาก็สงบไป ร่างกายเต็มไปด้วยธาตุลมที่ดี (ตรอง) คือ เพ่งอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว คุณธรรม ๓ อย่างนี้ เข้าอยู่ในสายลมอันเดียวกันจึงจะเป็นปฐมฌานได้ สายลมอันนี้ย่อมแล่นเข้าถึงฌาน ๔ ได้

วิตก เอกคฺคตา วิจารณ์ สามประการนี้เป็นตัวเหตุ เมื่อเหตุเหล่านี้ทำให้สมบูรณ์ ดังกล่าวมา ก็จะได้รับผลเกิดขึ้น อันเป็นองค์ที่ ๔ คือ ปีติ ความอิ่มกายอิ่มใจก็เกิดขึ้นดูดดื่มปลาบปลื้มปราโมทย์ อยู่โดยลำพังกายและจิต

๕. สุข ความสบายกาย เกิดจากกายสงบ กายไม่กระสับกระส่าย (กายปสฺสทฺธิ) ใจสบายใจไม่กระสับกระส่าย มีความสบายรื่นเริง อยู่โดยลำพังไม่วอกแวก (จิตปสฺสทฺธิ)

ปีติ สุข สองอย่างนี้เป็นส่วนผล ปฐมฌานที่

อธิบายมานี้ก็มีเหตุอย่างหนึ่งผลอย่างหนึ่งเท่านั้น เมื่อปีติและสุขมีกำลังมากขึ้น ลมก็ละเอียด เพราะอาศัยความเพ่งนานเข้า ผลก็แรงขึ้น จึงเป็นเหตุให้ละวางวิตกวิจารณ์อันเป็นงานเบื้องต้นเสียได้ อาศัยเหตุอันเดียวคือเอกคุคตารมณ์ก็เข้าสู่ทุติยฌาน (มรรคจิต ผลจิต)

ข้อ ๒. ทุติยฌาน มีสามองค์ คือ

๑. ปีติ

๒. สุข

๓. เอกคุคตา (มรรคจิต)

ได้แก่จิตที่สวยผลมาจากปฐมฌาน ถ้าเข้าถึงทุติยฌาน ปีติก็มีกำลังแรงขึ้นอีก สุขก็มีกำลังแรงขึ้นอีก เพราะอาศัยความเพ่งอยู่ในเหตุอันเดียว คือ เอกคุคตารมณ์ เป็นผู้ทำงานต่อไป เพ่งลมหายใจละเอียดเข้านิ่งอยู่ด้วยความอิ่มกายอิ่มจิต สุขกาย สุขจิต ใจแน่แน่วมั่นคงลงไปอีกกว่าเดิม เพ่งไปนาน ๆ ปีติและสุขก็มีกำลังแล้วแสดงลักษณะอาการขยายตัวเข้าขยายตัวออก เอกคุ-

คตารมณ์ ก็เพ่งลงไปอีก ขยับจิตลงไปอีกให้ละเอียดจน พ้นจากลักษณะแห่งความไหวตัวของปีติและสุขแล้วจะเข้าถึง ตติยฌานต่อไป

ข้อ ๓. ตติยฌาน มีองค์สอง คือ

๑. สุข

๒. เอกคฺคตา

กายมีความสงบสงัด พ้นจากการไหวตัว เป็นกายวิเวก ไม่มีเวทนาอันใดมารบกวน จิตก็เงียบสงัดเป็นจิตวิเวก ลมก็ละเอียดกว้างขวาง ปลอดโปร่ง มีรัศมีสีขาว ซาบซ่านไปด้วยสรรพางค์กายคล้ายสำลี ระงับทุกขเวทนาของร่างกายได้หมด ระงับเวทนาของดวงจิตได้หมด จดจ้องประคองไว้แต่ลมอันละเอียดและกว้างขวาง ดวงจิตมีอิสระ ไม่มีอารมณ์สัญญาอดีตอนาคตมาแทรกดวงใจก็โพลงตัวอยู่โดยลำพัง ธรรมธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสามัคคีกันทุกส่วน เกือบจะเรียกได้ว่าบริสุทธิ์ทั้งก้อนกายก็ได้ เพราะลมมีกำลังควบคุมปรน

ปรือธาตุส่วนอื่นให้สามัคคีกันเป็นอย่างดี สติก็คุมอยู่กับเอกคฺคตา อันเป็นตัวเหตุ ลมเต็มกาย สติเต็มกาย เพ่งลงไปจิตก็แจ่มใส ร่างกายก็เบา ใจมีกำลังกล้า เวทนาคือ สุข ก็สงบ กายก็สม่ำเสมอ ไม่มีความพลั้งเผลอใดๆ เข้าแทรกเป็นเหตุ ให้ปล่อยวางความสุข อาการของความสุขก็สงบ เพราะอาศัยธาตุทั้ง ๔ เสมอกัน ไม่มีลักษณะอาการเคลื่อนไหวตัว ตัวเหตุเอกคฺคตาก็มีกำลังเพ่งหนักลงไปก็ได้เข้าสู่จตุตถฌานต่อไป

ข้อ ๔. จตุตถฌาน มีองค์สอง คือ

๑. อุเปกขา

๒. เอกคฺคตา (สติ)

อุเปกขากับเอกคฺคตาในฌาน ๔ นี้ มีความเพ่งอย่างแข็งแรงเหนียวแน่นมั่นคง ธาตุลมสงบไม่มีอาการกระเพื่อมกระฉอกได้เลย จิตวางเฉยหมด อารมณ์อดีตอนาคต ธาตุลมอันเป็นส่วนปัจจุบันก็เงียบเฉย เปรียบเหมือนทะเลหรืออากาศที่ปราศจากคลื่นรบกวน รูปและ

เสียงย่อมแลเห็นและรู้ได้ในทางไกล เพราะอาศัยธาตุลมซึ่งไม่มีอาการกระเพื่อมเคลื่อนไหวตัว เปรียบเหมือนจอหนังคอยรับรูปภาพที่ฉายออกมาให้แลเห็นรู้เรื่องของภาพนั้น ๆ เป็นอย่างดี มีวิชาความรู้ขึ้นในดวงจิต รู้แล้วก็เฉยอยู่ จิตก็เฉย ลมก็เฉย เฉยได้ทั้ง ๓ กาล นั้นแหละเรียกว่าเอกัคคตารมณ์ เพ่งอยู่ในความเฉยความเงียบของลม ลมทุกส่วนของร่างกายย่อมแล่นถึงกันสามารถที่จะหายใจได้ทุกขุมขน คือไม่ต้องใช้ลมหายใจทางจมูก เพราะลมหายใจกับลมส่วนอื่นเป็นพื้นเดียวกันหมด ลมเต็ม ลมเสมอกัน ธาตุทั้ง ๔ มีลักษณะอย่างเดียวกันหมด จิตสงบเต็มที่ ความเพ่งก็แรง แสงก็แจ่มเป็นมหาสติปัฏฐาน ดวงจิตก็เบิกบานแจ่มใส เหมือนแสงไฟหรือแสงอาทิตย์ซึ่งไม่มีเครื่องปิดบัง ย่อมลุกโพลงส่องโลกให้สว่างไสวฉะนั้น จิตดวงนี้ย่อมมีรัศมีแผ่ทั่วไปลมก็มีรัศมี จิตก็มีรัศมีอย่างบริบูรณ์ เพราะอาศัยความเพ่งแห่งสติ ความเพ่งก็แรงแสงก็แจ่ม ดวงจิต

ก็มีอำนาจ คุณธรรม ๔ ประการ เข้าสันนิบาตทั้งหมด คือสติปัฏฐานทั้ง ๔ ไม่มีอาการว่านั้น กาย เวทนา จิต ธรรม ความเห็นที่ว่า ๔ นั้น ย่อมไม่มี จึงเรียกได้ว่า มหาสติปัฏฐาน เพราะธรรม ๔ ประการไม่แตกแยกกัน ใจก็มั่นไม่หวั่นไหว อาศัยความเพ่งอย่างแรง สติสัม-ปชัญญะก็รวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นสามัคคี ธาตุสามัคคีธรรมโดยสมบูรณ์ ที่เรียกว่า เอกายนมรรค คือ ๔ ใน ๑ จึงเป็นเหตุให้เกิดมีกำลังกล้า เป็นชาตรี-ยานุโยค องค์ตปธรรม กำจัดความมืดมิดปิดบังได้เป็นอย่างดี แสงสว่างของดวงจิตเมื่อเพ่งแรงเข้าอำนาจอัน เกิดขึ้นจากการปล่อยวางอารมณ์ต่าง ๆ ดวงจิตก็มีกำลัง ตั้งอยู่โดยลำพัง เหมือนบุคคลที่ขึ้นไปอยู่บนยอดภูเขา ย่อมมีสิทธิอำนาจจะแลเห็นได้ในทิศต่าง ๆ ทั่วไป เครื่อง อาศัยก็สูง คือธาตุลมเป็นเครื่องสนับสนุนให้เด่นเป็น อิสระ ฉะนั้นดวงจิตนั้นจึงสามารถจะมองเห็นสถานที่ต่าง ๆ ของ ธาตุ ขันธ์ อายตนะ ที่เรียกว่าสังขารธรรมทั้งปวง

ได้เป็นอย่างดี เปรียบเหมือนบุคคลที่เอากล้องขึ้นไปถ่ายพื้นโลกบนอากาศ สามารถที่จะดึงดูดเอาภาพต่าง ๆ ในพื้นโลกได้เป็นส่วนมากฉันใดใจ บุคคล ที่ เข้า ถึง ลักษณะอย่างนี้ ย่อมรู้เห็นความเป็นจริงของโลกและธรรมได้เป็นอย่างดี (โลกวิทู) จะเกิดมีวิชชาขึ้นอีกอย่างหนึ่งในทางจิต ที่เรียกวิปัสสนาหรือวิชชา วิมุติ เหล่านี้เป็นต้นธาตุทั้ง ๔ เป็นธาตุกายสิทธิ์ ดวงจิตเป็นจิตตานุภาพ เมื่อประสงค์ปรารถนาส่วนใดส่วนหนึ่ง อันเป็น ส่วน ของธรรมและโลก ก็ให้ขยับจิตเพ่งลมให้หนักและแรง กำลังจิตเข้าไปจ่อในธาตุอันบริสุทธิ์ ก็จะมีญาณผุดขึ้นในธาตุนั้น เปรียบเหมือนเข็มของแผ่นจานเสียงซึ่งจดจ่อ ลง ไปย่อมเกิดเสียงของมนุษย์และสัตว์ปรากฏขึ้นในที่นั้น ฉันใดสติของเราจดจ่อเพ่งเล็งลงไปในอารมณ์อันสะอาด ต้องการรูปก็จะปรากฏรูป ต้องการเสียงก็จะปรากฏเสียง ไม่ว่าใกล้หรือไกล ย่อมรู้ได้ทั้งเรื่องโลก และ เรื่อง ธรรมเรื่องตนและ คน อื่น สุด แท้ แต่ เรา ประสงค์ เรื่อง อัน

ใด จดจ่อลงไปก็ให้นึกขึ้นจะปรากฏได้ทันที นี่แหละ เรียกว่าญาณ รู้ได้ในอดีตและอนาคต พร้อมด้วยในปัจจุบัน จึงเป็นวิชาสำคัญอันหนึ่งที่เรียกว่า ปจฺจตฺตํ รู้ได้เฉพาะตน ธาตุนั้นเปรียบเหมือนกระแสไฟที่แล่นอยู่ในอากาศ สติและจิตมีกำลังกล้า มีวิชาความรู้สูงสามารถที่จะทำให้ธาตุนั้นเป็นสื่อสารสัมพันธ์ทั่วไปในโลก เป็นทางให้เกิดวิชาความรู้ขึ้นในตัวเองได้เป็นอย่างดีฌานที่ ๔ นี้เมื่อมีแล้วโดยสมบูรณ์ ก็เป็นเหตุให้เกิดวิชชา ๘ ประการขึ้นในตัวของเขาเอง มีวิปัสสนาญาณ เป็นต้น

คือ ๑. วิปัสสนาญาณ คือความรู้แจ้งเห็นจริงในนามและรูป วิปัสสนาญาณนี้เป็นส่วนพิเศษ เกิดขึ้นจากการอบรมจิต มีหนทางรู้ได้ ๒ วิธี

(๑.) รู้ขึ้นมาเองโดยไม่ต้องนึกคิด

(๒.) รู้ขึ้นจากการนึกคิด แต่ไม่ใช่การตรองให้ยืดยาวเหมือนความรู้ธรรมดา นึกเมื่อไรก็โพลงขึ้นมาเมื่อนั้นเหมือนน้ำมันเบ็นซินที่ชุ่มอยู่ด้วยสำลี เมื่อจ่อ

ไฟเมื่อใดก็ลุกโพลงขึ้นได้โดยเร็ว วิปัสสนาก็ดี ญาณก็ดี ย่อมมีความเร็วได้เช่นนั้น จึงต่างจากปัญญาสามัญธรรมดา

๒. มโนมยิทธิ ฤทธิ์ในทางจิตใจ นึกเช่นไรย่อมเป็นเช่นนั้น

๓. อิทธิฤทธิ์ แสดงฤทธิ์ได้ ให้ปรากฏแก่คนบางพวก เช่น แปลงรูป แปลงสถานที่ ให้ประชาชนแลเห็นด้วยตา บางคราวบางสมัย

๔. ทิพพโสต หูทิพย์ ฟังเสียงไกลได้

๕. เจโตปริญญาณ กำหนดรู้ในวาระน้ำใจของบุคคลอื่นได้ ว่าดีชั่วหยาบหรือละเอียด

๖. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติหนหลัง (ท่านจะไม่ต้องยุ่งในเรื่องตายเกิดตายสูญ เพราะได้วิชชาข้อนี้)

๗. ทิพพจักขุ ได้ตาทิพย์ มองเห็นรูปละเอียดและหยาบ ใกล้หรือไกลได้ (อนู ปรมาณู)

๘. อาสวักขยญาณ รู้จักวิธีทำอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจให้เบาบางและสิ้นไปได้ วิชา ๘ ประการนี้ ล้วนแล้วแต่สำเร็จมาจากภูมิฐานของสมาธิทั้งสิ้น

ฉะนั้น จึงได้เขียนรวบรัดแนวทางที่จะทำให้เกิดสมาธิญาณ โดยทางของอานาปานที่แสดงไว้นั้น เมื่อผู้มีความมุ่งหวังในส่วนความดีทั้งหลายนี้ จงให้สนใจปฏิบัติอบรมจิตใจของตนเองนั้น เทอญ ๆ

พุทฺธปูชา มหาเตชวนฺโต (บูชาพระพุทธคุณ จักได้บุญฤทธิ์ และอิทธิฤทธิ์) พระโมคคัลลานะ

ธมฺมปูชา มหปฺปญฺโญ (บูชาพระธรรมคุณ จักเป็นผู้บริบูรณ์ด้วยปัญญา) พระสารีบุตร

สงฺฆปูชา มหาโภควโห (บูชาพระสังฆคุณ จักเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์) นางวิสาขา มหาอุบาสิกา

คำกรวดน้ำอุทิศส่วนบุญให้แก่ญาติ

และใคร ๆ ได้หมด หน้า ๙๕

อบรมสมาธิตอนบ่าย

วันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๔๙๙

๑. ในเวลาที่เรานั่ง ให้คอยสังเกตดูว่าใจของเราตามไปพร้อมกันกับลมหายใจที่เข้าออกหรือไม่ ต้องมีสติคอยกำกับจิตให้ตามไปพร้อมกับคำภาวนา "พุทโธ พุทโธ" ด้วย ตั้งสติอย่าให้เผลอ อย่าให้ลืม ปล่อยวางภาระทั้งหลาย และปลดปล่อยสัญญาอารมณ์ภายนอกต่าง ๆ ออกให้หมดสิ้น ทำใจให้ว่างเปล่าอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว ไม่ต้องเหลียวดูอย่างอื่น นี้จึงจะเป็นไปโดยถูกต้องตามแบบของการเจริญสมาธิฯ

๒. จิตของเรานี้ท่านเปรียบเหมือนกับไฟ ร่างกายเปรียบเหมือนพื้น ธรรมดาของไฟก็จะต้องมีเชื้อ จึงจะทำให้เกิดความร้อนขึ้นได้ ถ้าเชื้อมีน้อยไฟก็ไม่สู้จะแรง ถ้าเชื้อมีมากไฟก็แรงจัด แต่ถ้าแรงเกินไปก็ให้โทษไหม้ลุกลามบ้านเรือนหรือวัตถุสิ่งของ ที่อยู่ใกล้เคียง

ด้วย ซึ่งบางทีอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตหรือก่อความเสียหายให้แก่คนอื่นอย่างใหญ่โตก็ได้ เหตุนั้นจึงต้องคอยระมัดระวังดูให้พอดี อย่านำเชื้อไฟไปใส่ให้มากจนเกินควร ไฟนั้นจึงจะใช้เป็นประโยชน์ได้เท่าที่ต้องการ ดวงจิตของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราหาเชื้อไปป้อนให้มากเท่าไร ความร้อนก็จะแรงมากตามลำดับ และลุกลามไหม้ตัวของเราเอง บางทียังอาจไหม้ติดต่อลุกลามไปถึงคนอื่นอีกด้วย ฉะนั้นเราต้องพยายามตัดเชื้อเพลิงคือกิเลส ที่เป็นต้นเหตุของความร้อนนี้ออกเสีย และให้เหลือแต่น้อย หรือค่อย ๆ หมดไป เพื่อดวงจิตของเราจะได้เกิดความเย็นขึ้นและหมดอันตราย ตราบใดที่จิตยังร้อนอยู่ ก็นับว่ายังไม่ปลอดภัยนัก เมื่อไปกระทบเชื้ออันใดเข้าก็อาจกลับติดเป็นไฟลุกลามขึ้นมาได้อีกโดยง่าย ถ้าพยายามดับให้หมดเชื้อได้จริง ๆ ก็จะเป็นของวิเศษ จิตที่ไม่มีเชื้อก็เหมือนกับพื้นที่มันดับเหลือแต่ไฟแดง ๆ ติดอยู่ในตัวของมันเอง ถ้าไม่ส่งเชื้อไปเพิ่มเติม

มันก็จะค่อย ๆ หมดไป ๆ ทีละน้อยจนในที่สุดก็ดับเกลี้ยง จนไม่มีความร้อนเหลืออยู่เลย จิตนั้นก็มีแต่ความเย็นอย่างเดียว ความสงบก็จะปรากฏขึ้น นี่เป็นจุดมุ่งหมายของการเจริญสมาธิ คือต้องการให้จิตเกิดความสงบ ฯ

๓. ความสงบเกิดจากการสะกัดกั้น หรือตัดเชื้อความร้อนออกจากจิต วิธีทำลายเชื้อให้บรรเทาความร้อนนี้ก็ได้แก่การตัดสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในดวงใจ โดยเฉพาะในเวลาที่เรากำลังนั่งอยู่นี้ ก็มักจะมีสัญญาอดีตอนาคตเกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่จะมาตัดทอนและทำลายคุณความดีของเราอยู่เสมอ ขึ้นชื่อว่าสัญญาทุกอย่างจะดีหรือไม่ดีก็ตาม พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัสสรรเสริญว่า เป็นของดี ' อตีตํ นานฺวาคเมยฺย นปฺปฏิกงฺเข อนาคตํ ' ฯลฯ สัญญาทั้งหลายจะเป็นเรื่องเก่าแก่แล้วมา หรือจะเป็นเรื่องใหม่ที่ยังไม่มาถึงก็ดี เป็นเรื่องโลกก็ดี เป็นเรื่องธรรมก็ดี ไม่ใช่เป็นของดีทั้งสิ้น มีแต่จะเป็นสิ่งที่ก่อทุกข์โทษให้

แก่ตัวเรา ทำให้ดวงจิตเกิดความไม่สงบ วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน เดือดร้อน หาความเย็นใจมิได้ เพราะเรื่องราวที่ผ่านมาแล้วก็ย่อมจะล่วงเลยไปแล้ว จะดีหรือชั่วก็แก้ไขไม่ได้ และเอากลับคืนมาอีกไม่ได้ เรื่องข้างหน้าที่เป็นอนาคตก็ยังไม่มาถึง และไม่สามารถรู้ได้ว่าจะเป็นไปตามความนึกคิดของเราได้หรือไม่ เป็นเรื่องที่ยังอยู่ไกล และยังเป็นความสงเลสงสัยไม่แน่นอน ฉะนั้นจึงไม่เป็นสิ่งที่จะอำนวยประโยชน์ให้แก่การนึกคิดของเราเลย ถ้าเราคอยไปนั่งเก็บสัญญาอารมณ์เหล่านั้นมาคิด ความดีของเราที่เจตนาจะทำในเรื่องของศาสนานี้ก็จะต้องเสียไป ไม่ตรงต่อคำสอนของพระองค์ เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราพยายามปลดปล่อยสัญญาทั้ง ๒ ประการนี้ออกเสียให้หมด ให้มีแต่ปัจจุบันธรรม คือความรู้ที่เป็นไปเฉพาะหน้าอย่างเดียว นอกจากนี้ไม่ให้นำมาเกี่ยวข้องด้วยเลย เป็นอันขาด ถ้าคิดไปก็เป็นโทษ เพราะเรื่องราวภาย

นอกทั้งหลายไม่ใช่เรื่องของธรรมะ เรื่องธรรมะจะต้องอยู่เฉพาะภายในตัวของเราแห่งเดียว ไม่ไปอยู่ในที่อื่น ๆ

๔. แต่ธรรมดาคนเราทุกคนที่เกิดมานี้ ก็ย่อมจะต้องมีความนึกคิด และพิจารณาในเรื่องราวและกิจการต่าง ๆ จะห้ามความคิดไม่ให้มีเสียเลยก็ไม่ได้ แต่ความคิดพิจารณานี้จะต้องมีขอบเขตของเรื่องราว ถ้าคิดยาวมากเกินออกไปจากขอบเขตก็ไม่ใช่เรื่องที่ควรคิด ขอบเขตที่จะคิดได้นั้นจะต้องเป็นเรื่องสั้น ๆ อยู่ในวงแคบ ๆ คือได้แก่การคิดพิจารณาในเรื่องที่เป็นธรรมส่วนเดียว เพราะเรื่องของธรรมเป็นเรื่องที่ไม่มีทุกข์ไม่มีโทษเกิดขึ้นแก่ใคร ส่วนเรื่องของโลก เป็นเรื่องที่อยู่นอกขอบเขตของการคิด เพราะเป็นเรื่องยืดยาวเป็นเรื่องก่อชาติ ก่อภพของการเวียนว่ายตายเกิดเป็นเรื่องที่นำมาแต่ความทุกข์ทั้งสิ้น เหตุนั้นจึงควรจะต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่าอย่างไหนเป็นเรื่องโลก อย่างไหนเป็นเรื่องธรรม อย่างไหนควรคิด อย่างไหนไม่ควรคิด เพื่อจะได้ปฏิบัติให้เป็นไปโดยถูกต้อง

ตามขอบเขตุ ๆ

๕. สิ่งที่เป็นโลกก็ได้กล่าวมาแล้ว คือเรื่องที่อยู่นอกตัวของเราซึ่งเป็นเรื่องยืดยาว ส่วนที่เป็นธรรมก็คือเรื่องสั้น ๆ ที่มีอยู่ภายในตัวของเราเองคือธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่งประกอบขึ้นเป็นส่วนของร่างกายกับธาตุรู้ซึ่งเป็นตัวจิต พูดสั้น ๆ ก็คือ กายกับจิต สองอย่างนี้เป็นตัวธรรมเพราะเกิดขึ้นจากธาตุแท้ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็ได้แก่ "รูปกับนาม" คือลมหายใจ เป็นตัวรูป เพราะเป็นผู้สร้างร่างกายให้มีชีวิต ธาตุอื่นจะตั้งอยู่ไม่ได้ถ้าปราศจากลมหายใจ ส่วนความรู้ก็เป็นนามคือตัวจิต สองอย่างนี้ต้องอาศัยซึ่งกันและกันจึงจะตั้งอยู่ได้และเป็นไปด้วยดี ทั้งเป็นตัวที่จะทำให้เกิดบุญกุศลทั้งหลายด้วย ๆ

๖. การที่เรามานั่งภาวนา "พุทโธ ๆ" โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างเดียวนี้ จัดว่าเป็นบ่อบุญถึง ๔ บ่อ เหมือนกับเรายิงนกทีเดียวแต่ได้นก

หลายตัว พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าการภาวนาเป็นมหากุศลอันเลิศที่ว่าเราได้บุญถึง ๔ บ่อ นั้น คืออะไรบ้าง ?

ประการที่ ๑ เป็น 'พุทธานุสสติ' เพราะขณะที่เรากำหนดลมและบริกรรมว่า 'พุทโธ ๆ' นั้น เราได้น้อมเอาพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณเข้าไปไว้ภายในใจของเราด้วย พุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณนี้เป็นสิ่งที่มีค่าสูงกว่าสิ่งใด เมื่อได้น้อมเข้าไปในตัวเราแล้ว ก็เกิดความปีติ อิ่มเต็ม เย็นอก เย็นใจ ความเบิกบานสว่างไสวก็มีขึ้นในดวงจิตของเรา นี่นับว่าเป็นกุศลส่วนหนึ่งที่เราได้รับจากบ่อบุญอันนี้ ๆ

ประการที่ ๒ เป็น 'อานาปานสติ' เพราะลมหายใจที่เรากำหนดอยู่นั้นเป็นสิ่งทำให้เรามีชีวิต และมีสติตื่นอยู่ ไม่ลืม ไม่เผลอ ไม่ยื่นออกไปข้างหน้า ไม่เหลียวมาข้างหลัง ไม่คิดไปในสัญญาอารมณ์อื่นนอกจากลมหายใจอย่างเดียว มีความรู้อยู่แต่ในเรื่องของกองลมทั่วร่างกาย วิตก ได้แก่การกำหนด

ลม วิจารณ์ ได้แก่การขยายลม เมื่อลมเต็มอิ่มและมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา นิวรณ์ทั้งหลายที่เป็นข้าศึกของใจก็ไม่สามารถแซกซึมเข้ามาทำลายคุณความดีของเราได้ จิตก็จะมีความสงบนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่านกระสับกระส่าย ไม่ตกไปอยู่ในบาปอกุศลอันใดได้ เป็นจิตที่เที่ยงตรงไม่มีอาการวอกแวกและไหลไปไหลมา มีแต่ความสุขอยู่ในลมส่วนเดียว นี้ก็เป็นกุศลส่วนหนึ่งที่เราได้รับจากบ่อบุญอันนี้ ฯ

ประการที่ ๓. เป็น 'กายคตาสติ' เป็น 'กายกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน' ด้วย เพราะลมหายใจเป็นตัวชีวิต เป็นตัวกายใน เรียกว่าพิจารณากายในกาย (ธาตุ ๔ เป็นตัวกายนอก) คือเมื่อเราได้กำหนดลมเข้าไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทุกส่วนแล้ว เราก็จะมีความรู้เท่าทันถึงสภาพอันแท้จริงของร่างกาย อันประกอบด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ว่าเมื่อเกิดความกระเทือนระหว่างลมภายนอกกับธาตุเหล่านี้แล้ว ได้มีอาการ

และความรู้สึกเป็นอย่างไร ร่างกายเคลื่อนไหว แปรเปลี่ยน ทรุดโทรม และเกิดดับอย่างไร เราก็จะวางใจเฉยเป็นปกติ เพราะรู้เท่าทันในสภาพธรรมดาเหล่านี้ ไม่หลงยึดถือในรูปร่างกายว่าเป็นตัวตน เพราะแท้จริงมันก็เป็นเพียงธาตุแท้ ๔ อย่างที่ผสมกันขึ้น และเมื่อพิจารณาก็ล้วนแต่เป็นสิ่งปฏิกูลตลอดทั้งร่างกาย ตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ ตลอดทั้งอวัยยวะภายในทุกส่วน เห็นดังนี้แล้ว ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายสลดสังเวชขึ้น ทำให้หมดความยินดียินร้ายในรูปร่างกาย ใจก็เป็นปกติ นี่ก็เป็นกุศลส่วนหนึ่งที่เราได้รับจากบ่อบุญอันนี้ ฯ

ประการที่ ๔ เป็น 'มรณานุสสติ' ทำให้เรามองเห็นความตายได้อย่างแท้จริง ด้วยการกำหนดลมหายใจ เมื่อก่อนนี้เรานึกว่า ความตายนั้นจะต้องมีอยู่ กับ ไข้อย่างนั้น โรคอย่างนี้ แต่นั่นหาใช่ความตายอันแท้จริงไม่ แท้จริงมันอยู่ที่ปลายจมูกของเรานี่เอง มิได้อยู่

ไกลไปจากนี้เลย ถ้าเลยออกไปจากปลายจมูก แล้วก็ต้องตายทั้งนี้ให้เราสังเกตดูลมที่หายใจเข้าออก ก็จะเห็นได้ว่า ถ้าลมนี้เลยจมูกออกไปแล้ว ไม่กลับเข้ามาอีก เราต้องตายแน่ หรือถ้าลมเข้าไปในจมูกแล้วไม่กลับออกมา ก็ต้องตายเหมือนกัน เมื่อเรามองเห็นความตายมีอยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออกเช่นนี้ เราก็จะเป็นผู้ไม่ประมาท มีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวเสมอ ไม่เป็นผู้ลืมตายหลงตาย เราก็จะตั้งอยู่ในความดีเสมอไป นี่ก็เป็นกุศลส่วนหนึ่งที่เราได้รับจากบ่อบุญอันนี้ ฯ

๗. เมื่อผู้ใดได้ตั้งอยู่ในองค์ภาวนา ก็จะต้องได้รับผล ๔ ประการนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงประกาศว่า การภาวนาเป็นมหากุศลอันยิ่งใหญ่ เป็นยอดของตัวบุญไม่มีสิ่งใดประเสริฐกว่า เมื่อดวงจิตของผู้ใดเต็มไปด้วยมหากุศลเช่นนี้แล้ว ดวงจิตคู่นั้นก็จะอิ่มเต็มบริบูรณ์หมดความหิว ความอยาก ใจคอสบาย ใครจะด่าว่าให้ก็ไม่โกรธเหมือนคนกินอิ่มแล้วก็ไม่มีโมโห จะประกอบกิจ

การงานสิ่งใดก็เป็นผลดีสำเร็จได้โดยง่าย ไม่ผิดพลาด เพราะเขาเป็นผู้มีใจเย็น เป็นผู้มีสติรอบคอบในการกระทำทุกอย่าง ใจของเขาก็สูงขึ้นกว่าระดับของคนธรรมดา เรียนตามศัพท์ว่า 'มนุสโส' คือมีใจสูง คำว่า 'มนุษย์' เป็นเพียงชื่อของสัตว์ชนิดหนึ่งที่มีกายตั้งตรง และมีความรู้สึกดีชั่วได้ผิดกว่าสัตว์อย่างอื่น ซึ่งเรียกว่า 'ดิรัจฉาน' คำว่า 'ดิรัจฉาน' แปลว่าสัตว์ที่มีกายขวางหัวขวางไปทางข้างหน้า ไม่มีสัตว์ชนิดใดที่มีหัวชี้ตรงขึ้นข้างบนเหมือนกับคนเลย แม้แต่ลิงซึ่งมีลักษณะใกล้คนที่สุดหัวก็ยังไม่ตั้งตรงทีเดียว หอยเป็นจำพวกสัตว์ที่มีหัวต่ำที่สุด แต่ 'มนุษย์' หรือ 'ดิรัจฉาน' ก็ดีก็จัดอยู่ในจำพวกสัตว์ทั้งสิ้น คำว่า 'สัตว์' แปลว่า 'ผู้ข้อง' คือผู้ข้องอยู่ในความดีความชั่ว ซึ่งเป็นเรื่องของโลก เรื่องของความทุกข์ ความเสื่อมความไม่เจริญ ผู้ที่ปลดปล่อยความยึดถือเสียจากความดีความชั่วของโลกได้ ผู้นั้นก็จะมีระดับจิตสูงขึ้น พ้นจากภาคพื้นของความเป็นสัตว์คือ

"ดิรัจฉานภาวะ" พระพุทธเจ้าตรัสว่า คำสอนของพระองค์จะเป็นประโยชน์ได้ก็แต่ 'มนุษย์' เท่านั้น ถ้ายังเป็น 'สัตว์' อยู่พระองค์ก็ไม่สามารถที่จะทรงโปรดได้ นี่จึงเป็นข้อควรสำเหนียกได้อย่างหนึ่งในที่เราดีกว่าดิรัจฉาน เพราะมีโอกาสที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ได้ ฉะนั้นเราก็ควรจะภูมิใจและไม่ยอมให้เสียทีที่เกิดมาเป็น 'มนุษย์' จะต้องสร้างคุณความดีให้มีขึ้นในจิตใจของตนให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนได้ชื่อว่า 'มนุสฺโส' 'มนุสฺสเทโว' นี่เป็นการเดินขึ้นสู่ธรรมโดยถูกต้อง ฯ

๘. จิตใจของคนเราทุกวันนี้ ย่อมเดินไปด้วยอาการ ๔ อย่างคือ ๑ บางพวกก็เป็น 'มนุสฺโส' คือมีใจเป็นธรรม เป็นมนุษย์จริง ๆ ไม่ทำความชั่วความเดือดร้อนให้แก่ใคร ๒. บางพวกก็เป็น'มนุสฺสติรจฺฉาโน' คือเป็นพวกที่มีใจต่ำทราม มีความคิดเป็นสัตว์ดิรัจฉานไม่มีศีลธรรมประจำใจ คิดแต่การทุจริต เบียดเบียน

ประหัตประหารซึ่งกันและกันมีกายเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นดิรัจฉาน ๓.บางพวกก็เป็น 'มนุสสเปโต' คือคอยแต่อาศัยพึ่งบารมีขอส่วนบุญจากคนอื่น ต้องคอยท้องแห้งยด ๆ อยาก ๆ มีจิตใจเหมือนผีเปรต ไม่สามารถแสวงหาส่วนบุญจากตัวของตัวเอง ประเภทที่ ๔ 'มนุสสอสุรกาโย' คือ มนุษย์ ที่มีใจดำชั่ว ร้ายต้องหลบ ซ่อนตัวไม่ให้คนเห็นต้อง อยู่ในคุกใน ตาราง หรือในที่ คุมขัง ที่มองไม่เห็นแสงเดือนแสงตะวัน เป็นมนุษย์ประเภทที่เลวที่สุดใน ๔ ประเภทนี้ ๆ

๙. การที่เราอบรมดวงจิตให้พ้นได้จากความเป็น 'สัตว์' มาเป็น 'มนุสโส' ได้นั้น ก็ยังไม่เพียงพอกับการที่จะต้องทำความดีให้ยิ่งขึ้นไปอีก เหตุนั้นพระพุทธ-เจ้า จึงทรงสอนให้เราขัดเกลาจิตใจให้สู่ระดับที่สูงกว่าคนธรรมดาสามัญ โดยทรงวางหลักของการ ปฏิบัติไว้ให้อีกเป็นชั้น ๆ เมื่อใครดำเนินตามข้อปฏิบัติของพระองค์ได้ผู้นั้นก็จะมีมารยาทและจิตใจสะอาด งดงาม เหมือน

กับลูกกษัตริย์ เพราะพระพุทธเจ้าท่านก็ทรงเป็นพระโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ และเมื่อเราได้เป็นลูกเจ้าลูกนายแล้ว เราก็ต้องแต่งตัวด้วยแก้วมีค่าคือ พุทฺธรตนํ ธมฺมรตนํ และ สงฺฆรตนํ แต่เพียงเป็นลูกกษัตริย์เท่านั้นก็ยังไม่พอแก่ความดีงาม ท่านจึงวางหลักปฏิบัติให้สูงขึ้นไปอีกเรียกว่า 'อริยะ' คือเป็น โสดา สกิทาคา อนาคา จนถึง อรหัตต์ เป็นที่สุด นี่เป็นสกุลของ "อริยวงศ์" ซึ่งเป็นสกุลที่สูงที่สุดกว่าสกุลใดในโลก ดวงจิตที่ไหลไปสู่กระแสของอริยะแล้ว ย่อมไม่ไหลกลับมาสู่กระแสต่ำอีกต่อไป ฯ

๑๐. การเดินทางอย่างนี้ เขาเรียกว่าเดินทางลัด เป็นการเดินที่ถูกต้องตามมรรควิธี คือเดินสูง ไม่ใช่เดินต่ำ หรือจะเรียกว่าเดินทางเตียนก็ได้ เดินทางเตียนก็คือที่ซึ่งไม่รกรุงรัง และไม่มีสิ่งกีดขวางที่จะคอยกีดกั้นการเดินของเราให้ไปไม่สะดวกและไม่ถึงจุดที่หมายได้ ต้อง

และต้องเวียน ทำให้การเดินเนิ่นช้าไป คนเราทุกวันนี้ยัง
เดินกันไม่เป็น เพราะเขาเดินกันแบบชาวโลก คือเดิน
ถอยหน้าถอยหลัง เหลียวซ้ายแลขวา มันจึงต้องชนกันไป
ชนกันมาปะทะกันไม่หยุดหย่อน แล้วก็ล้มบ้างลุกบ้าง บาง
ทีไม่คนชนก็เซ ไม่มีใครเตะก็ล้ม บางทีขี้เกียจก็หยุดพัก
เสียบ้าง บางทีพบปะเห็นอะไรกลางทางก็หยุดมองเสียบ้าง
มันก็ไม่ถึงที่หมายสักที เพราะมิได้เดินกันด้วยความตั้งใจ
จริง ๆ จัง ๆ มันก็เปะ ๆ ปะ ๆ ไปไม่ตรงแนวทางการเดิน
อย่างนี้ไม่ถูกมรรควิธี เราต้องเปลี่ยนการเดินเสียใหม่ให้
ถูกต้องตามแบบพระพุทธเจ้า การเดินของพระพุทธเจ้า
นั้นเดินอย่างไร ? การเดินแบบพระพุทธเจ้านั้น คือ
เดินแบบทหาร ทหารนั้นเขาไม่ได้เดินถอยหน้าถอยหลัง
เปะ ๆ ปะ ๆ อย่างที่พวกเราเดินกันไปเดินกันมานี้ เขา
เดินด้วยอาการตั้งตัวตรง แล้วก็ย่ำเท้าแรง ๆ ซ้ำ ๆ กัน
อยู่ตรงที่เดียว เดินอย่างนี้ไม่ต้องมีอาการเหนื่อย เพราะ
ไม่ต้องออกแรงเดินไปไกล ถ้าเราลองยืนย่ำเท้าอยู่ตรงที่

แห่งเดียวสัก ๓ ชั่วโมง หญ้าที่อยู่ภายใต้เท้าของเรานั้นจะต้องขาดแหลกยับเยินและเรียบราบลงไม่มีเหลือเลย ถึงหญ้าที่จะขึ้นมาใหม่ก็ไม่สามารถที่จะผุดขึ้นมาเหนือพื้นดินตรงนั้นได้ ฉันใดก็ดี งานที่เราทำอยู่นี้ คือการตั้งสติกำหนดลมหายใจ ถ้าเราตั้งใจทำจริง ๆ คือมีสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกของเราอย่างเดียว ไม่ให้ขาดสายแล้ว นิวรณ์ต่าง ๆ ที่เป็นสัญญาอดีตอนาคตทั้งดีทั้งไม่ดีก็จะไม่สามารถยื่นหน้าเข้ามาหาเราได้เลย นิวรณ์ซึ่งเปรียบเหมือนกับต้นหญ้านี้ก็จะต้องเรียบราบลงไปหมดบาปอกุศลทั้งหลายก็ไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นในดวงจิตของเราได้ เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็จะไม่ต้องเดินสู่อบายเลย ('อบาย' คือที่ซึ่งหาความสุขไม่ได้) ดวงจิตของเราก็จะก้าวขึ้นสู่ที่สูงขึ้น ๆ เป็นลำดับดังกล่าวมาแล้ว นี่เรียกว่าเดินทางเตียน และถูกต้องตามแบบของพระพุทธเจ้า

ฉะนั้น ในการเจริญอานาปานสติภาวนานี้ ท่าน

จึงวางอุบายวิธีไว้ให้ยึดเป็นหลักสำหรับสะกัดกั้นกันนิวรณ์ต่าง ๆ ที่จะมาทำลายคุณความดีของเรา โดยการให้กำหนดลมหายใจ และใช้สติกำกับไปพร้อมกับคำภาวนาว่า 'พุทโธ ๆ' ตามไปด้วย ถ้าจะนั่งภาวนาว่า 'พุทโธ ๆ' ไปเฉย ๆ นั้นก็ดีดอก แต่มันเบาไปจิตมันไม่ลึก ธรรมดาของสิ่งที่ตื้นย่อมเป็นช่องทางให้สิ่งโสโครกเช่นฝุ่นละอองลงไปติดได้โดยง่ายและเต็มเร็ว ถ้าอยู่ลึกฝุ่นผงก็จะปลิวเข้าไปถึงโดยยาก จิตที่ลึกก็ย่อมไม่หวั่นไหวในอารมณ์ได้ง่ายเช่นเดียวกัน ฉะนั้นการภาวนา 'พุทโธ' เฉย ๆ จึงไม่สู้มีน้ำหนักเท่าไดนัก เหมือนกับเราถือมีดฟันขึ้นไปในอากาศ มันก็จะรู้สึกเฉย ๆ เพราะไม่มีเครื่องกระทบอะไรเลย มีแต่ความว่างเปล่า แต่ถ้าเราจะจับมีดนั้นฟันลงไปกับตอไม้หรือวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราก็จะรู้สึกว่ามีอันนั้นมีน้ำหนักขึ้นและแขนของเราก็จะมีกำลังแข็งแรง สามารถต้านทานกับข้าศึกศัตรูที่จะมาทำอันตรายต่อเราได้ เหตุนั้นท่านจึงให้กำหนดสติลง

ในจุดใดจุดหนึ่ง เพื่อให้จิตมีกำลังมั่นคงแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว ยึดที่หมายเอาอย่างใดอย่างหนึ่งในบทกัมมัฏฐาน ๔๐ ห้อง ดวงจิตของเราก็จะมีกำลังกล้าแข็งสติก็แก่ขึ้นจนเป็นสัมมาสติ สัมมาสมาธิ พละกำลัง ๕ ประการ ก็จะบังเกิดขึ้นแก่ตัวเรา คือ สทฺธาพลํ ความเชื่อของเราก็มั่นคง วิริยพลํ ความเพียรของเราก็แก่กล้า สติพลํ สติก็มั่นคง, สมาธิพลํ ใจก็เหนียวแน่น, ปญฺญาพลํ หูตาก็แจ่มใส มีความฉลาดรอบรู้ เมื่อกำลัง ๕ ประการนี้เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ใด ผู้นั้นก็จะมีอำนาจสูงขึ้น จิตก็จะลอยเด่นเป็นอิสรภาพไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ใด ๆ เป็นผู้ตั้งมั่นลอยอยู่ในคุณความดี ไม่ตกไปในอบายที่ชั่ว เหตุนี้จึงนำมาบรรยายให้ฟังพอเป็นแนวทางให้เกิดศรัทธาความเชื่อมั่นในการที่จะสร้างคุณความดีให้มีขึ้นในตัวของตัวเองผู้ใดนำไปฝึกหัดดัดตนตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ก็จะเป็นบุญเป็นกุศลอันยิ่งที่จะนำความสุขความเย็นใจมาให้แก่ตน จะไม่ต้องประสพกับความทุกข์เดือด

ร้อนวุ่นวายนานาประการ ได้แสดงมาก็พอเป็นเครื่องเตือนใจแห่งพุทธบริษัทพอสมควรแก่กาลเวลาเพียงเท่านี้.

อบรมสมาธิตอนบ่าย

วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๔๙๙

๑. เวลานั่งให้ใช้ความสังเกตในกองลมเป็นจุดสำคัญ ลมในร่างกายเรานี้มีอยู่ ๓ กอง คือ ๑. ลมหยาบ ๒. ลมประณีต ๓. ลมสุขุม ฯ

ก. ลมหยาบ ได้แก่ลมที่หายใจเข้าไปในร่างกาย ลมนี้ก็มีอยู่ ๒ ชนิด คือที่เจือปนอยู่กับอากาศธาตุภายนอกที่มีโทษ มีพิษ เมื่อผ่านเข้าไปถึงปอดแล้วกลับออกมาไม่หมด ส่วนที่เป็นกากก็ตกค้างอยู่ภายในร่างกาย และเมื่อกากนี้ไปคลุกเคล้ากับตอมโลหิตในหัวใจ ก็ทำให้โลหิตเป็นพิษให้โทษแก่ร่างกายทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ขึ้น แต่โรคนี้ไม่ต้องรักษาด้วยยา รักษาด้วยลมก็หาย นี้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งส่วนที่เป็นคุณ คือที่เจือปนอยู่กับ

อากาศบริสุทธิ์ เมื่อไปคลุกเคล้ากับโลหิตในหัวใจก็ทำให้เกิดคุณประโยชน์ขึ้นทางร่างกาย ฯ

ข. ลมประณีต มีลักษณะอ่อนนิ่ม คือลมละเอียดที่กลั่นจากลมหายใจ และเข้าไปแซกซึมระหว่างเส้นโลหิตกับเส้นประสาทต่าง ๆ เป็นลมที่ไปหล่อเลี้ยงทำให้เกิดความรู้สึกทั่วสรีระร่างกาย ฯ

ค. ลมสุขุม เป็นลมที่ลึกเข้าไปกว่าลมประณีต มีลักษณะ เย็น โปร่ง ว่าง และมีสีขาว ฯ

๒. ลมประณีต ที่ส่งไปเลี้ยงร่างกายนี้เป็นลมสำคัญที่เราจะใช้เป็นหลักเพื่อส่งเกตลมทั้ง ๓ กอง เมื่อลมประณีตนี้กระจายซาบซ่านไปทั่วทุกส่วนของร่างกายเต็มที่แล้ว กายก็จะเกิดความเบา ว่าง สงบ แต่มีสติรู้ตัวอยู่ ใจของเราก็ตั้งอยู่ กายของเราก็ตั้งอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เรียกว่ามีสติสัมปชัญญะประจำตัวอยู่เสมอ ต่อไปก็จะเกิดแสงสว่างขึ้นในลม ถึงเราจะหลับตาอยู่ก็เหมือนลืมตา จะรู้สึกว่าลมในร่างกายมีสีขาวนวลเหมือนไส้ตะเกียงเจ้า

พายุที่ถูกไฟเข้าไปอาบ นี้ท่านเรียกว่า 'ลมสุขุม' จิตเกิดเป็นปัสสัทธิ จิตสงบ กายเป็นปัสสัทธิ กายสงบ จิตนี้เรียกว่า 'สัมมาสมาธิ' ที่เป็นไปเพื่อวิปัสสนาญาณ วิปัสสนาญาณนี้สามารถตัดสัญญา อดีต อนาคต ได้ขาดหมด คือจิตยืนคืออยู่กับลมสุขุม ลมโปร่งว่าง ถ้าจิตไม่เข้าไปถึงลมอันนี้ จิตก็ไม่ปราศจากนิวรณ์ ไม่เกิดปัญญา และไม่มีวิชาจิตที่เกิดความสงบนี้ มีอำนาจขึ้น ก็จะเกิดกำลังเกิดแสงขึ้นในตัว จิตก็สว่าง ลมก็สว่าง เมื่อลมทุกหน่วยมีกำลังเสมอภาคกันหมด ก็เกิดเป็นลมสุขุม สงบ ราบเงียบ ไม่มีคลื่น ไม่ไหว ไม่สะเทือน ลมตอนนี้ไม่เกี่ยวกับลมหายใจ ไม่ต้องใช้ลมหายใจ ร่างกายก็สงบ ไม่มีทุกขเวทนา มีลักษณะเบาอิ่มเต็มเหมือนไส้ตะเกียงเจ้าพายุ ไม่ต้องใช้สูบ เสียงก็ไม่มี ลมก็ไม่ปรากฏ แต่แสงก็จ้าโดยไม่ต้องสูบ ใช้แต่ไอน้ำ มันก็เกิดไฟขึ้น ร่างกายของเราก็สงบ ไม่มีสภาพสูงต่ำขึ้นลง เมื่อลมเรียบราบ

เช่นนี้ก็เกิดผลทำให้กายเบา ว่าง สงบ เรียกว่า 'กายบริสุทธิ์' จิตก็อยู่กับกายอันสงบ 'เป็นจิตบริสุทธิ์' เมื่อจิตเข้าไปอยู่กับความสงบ ความสว่างก็เกิดขึ้น ความสว่างนี้เกิดจากความตั้งมั่นของจิต เมื่อความตั้งมั่นของจิตเกิดขึ้นก็เป็นวิปัสสนาญาณ เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นก็จะมีหนทางรู้ได้ในส่วนนามและรูป ซึ่งเกิดจากลมหายใจ ลมหยาบก็รู้ ลมละเอียดประณีตก็รู้ ลมสุขุมก็รู้ คือรู้จักลักษณะอาการของลมทั้ง ๓ กองในร่างกาย เมื่อเราทำได้ถึงขนาดนี้ก็เรียกว่า รู้ลม หรือ รู้รูป แล้วก็สังเกตอาการทางจิตอีก เมื่อผลเกิดขึ้นอย่างไร ก็เรียกว่า รู้นาม เมื่อสามารถรู้ได้ทั้ง รูป และ นาม แล้ว เราก็รู้ว่านี่แหละเป็น วิชา วิชามีหลักรู้ได้อย่างนี้ ๆ ถ้าไม่ทำจิตอย่างนี้ก็รู้ไม่ได้ เมื่อรู้ไม่ได้ก็เป็นอวิชชา อวิชชาคือความมืด เช่นลมหยาบก็มืดไม่รู้ ลมประณีตก็มืดไม่รู้ ลมสุขุมก็มืดไม่รู้ ผลแห่งความมืดนี้ให้โทษแก่กาย และใจอย่างไรก็ไม่รู้อีก นี้เรียกว่า อวิชชา อวิชชานี้เหมือน

กับเราเอาน้ำมันยางมาใส่ตะเกียงเจ้าพายุ โทษของน้ำมันยางจะเป็นพิษอย่างไร โทษของอวิชชาก็เหมือนกันเช่นนั้น มีแต่จะก่อเหตุร้ายคือความมืดให้แก่คนอื่น นอกจากนี้แล้ว ยังก่อความเสียหายให้แก่จิตใจของตนเองด้วย เพราะธรรมดาไฟที่ถูกน้ำมันยางนั้น มันก็มีแต่จะเป็นควันดำ ถ้าเราใส่มากก็ดำมาก แล้วเราก็จะถือว่าควันดำนั่นแหละวิเศษ แต่แท้จริงควันดำนั้นแหละคือความไม่รู้คือไม่รู้ว่าเป็นอวิชชา จึงไปคลุกเคล้ากับอวิชชายิ่งดำมากขึ้น ๆ จนกลายเป็นเขม่าจับหนา เขม่านี้ก็คือสิ่งที่โสโครกสกปรก อันจะนำโทษให้เกิดขึ้น คือขณะที่ไฟเกิดควันดำนี้ แสงมันก็ย่อมจะไม่ดี ไฟก็ไม่ดี ควันก็ไม่ดี ควันไม่ดีนี้ก็คือลักษณะของอวิชชา เพราะตัวของมันเองก็ไม่ดี ความรู้ที่เกิดจากตัวมันก็ไม่ดี ผลที่เกิดจากตัวมันก็ไม่ดี เหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ก่อทุกข์ทั้งสิ้น นั่นแหละอวิชชาย่อมให้โทษอย่างนี้ ฯ

๓. โทษของอวิชชาก็เหมือนกับไฟฟื้น ไฟฟื้นนั้นมันทำให้ร้อน เมื่อร้อนแล้วก็ยังไม่พอ แสงก็แดงเหมือนกับแสงพระอาทิตย์ไปจ่อเข้าที่ไหนก็เกิดไปไหม้ขึ้นที่นั้นไฟกองนี้ถ้ามันไปอยู่ที่ไหนนาน ๆ ก็จะเกิดเป็นสีดำและเป็นเขม่าขึ้น เหมือนคนที่ก่อไฟฟื้นย่อมจะนำเชื้อสกปรกต่าง ๆ เข้าไปใส่ตัวเอง กายก็จะดำ เสื้อผ้าที่ใส่อยู่ก็ดำ แต่ความดำสกปรกนี้เขาถือว่าเป็นของของเขาเขาก็ไม่รังเกียจ เหมือนแผลพุพองเน่าเปื่อยที่มันเกิดขึ้นในตัวเขาเอง ถึงจะมีกลิ่นเหม็นสกปรกอย่างไรเขาก็ย่อมจับได้ไม่รังเกียจ แต่ถ้าไปเห็นที่ตัวคนอื่นแล้วก็จะขยะแขยงทนดูไม่ได้ และไม่อยากเข้าใกล้เสียด้วยซ้ำ ผู้ที่มีอวิชชาห่อหุ้มดวงจิตอยู่เหมือนกับคนที่มีแผลเต็มตัว ก็ย่อมไม่รังเกียจตน ไม่อาย ไม่ขายหน้าเหมือนโรงครัวที่มีเขม่าติดฝาของมันเอง ถึงจะเห็นก็แค่เห็นเท่านั้น ไม่มีความรู้สึกว่า น่าเกลียด น่าอาย และน่ารังเกียจ แต่ถ้าเห็นที่อื่นแล้วก็แทบกระโดดหนีเลย ฯ

๔. อวิชชา เป็นเครื่องฆ่ามนุษย์ให้ตาย อวิชชาเป็นข่ายดักสัตว์ แต่ธรรมดาข่ายนั้นก็ดักได้แต่สัตว์ที่โง่ ถ้าตัวใดฉลาดก็คงไม่เข้ามาติดข่าย เพราะฉะนั้นถ้าใครโง่ก็ถูกอวิชชาดักไปกินหมด ถ้าบุคคลใดตกอยู่ในอำนาจของความโง่เขลาแล้ว บุคคลนั้นก็จะต้องได้รับโทษ คือไม่รู้จักลม ๓ กอง ที่เข้าไปอยู่ในร่างกายของตัวเอง ถ้าใครรู้ก็เป็นสัมมาสติ คือรู้เหตุแห่งการกระทำ รู้วิบากคือผลแห่งการกระทำนั้น เมื่อรู้ได้อย่างนี้ก็เป็นผู้มีสติมองร่างของตัวเองได้ชัดเจนเหมือนไฟที่สว่างในตัวเอง ทำไมจึงสว่างได้? นั่นก็เพราะอำนาจแห่งน้ำมัน ลมสุขุมก็เหมือนกัน มันเงียบในร่างกายเหมือนตะเกียงเจ้าพายุที่กำลังสว่างจ้า มันเงียบเหมือนไม่ได้สูบลม นี่เป็นกายบริสุทธิ์ ส่วนจิตก็จะใสขาวโดยรอบตัวของมัน ส่องสีนวลออกจากไส้ทำให้เกิดประโยชน์แก่มวลมนุษย์ แล

สัตว์ทั้งหลาย เรียกว่า 'ปภัสสร มิทํ จิตฺตํ' คือจิตมีรัศมี เมื่อรักษาจิตบริสุทธิ์ได้เช่นนี้ จิตก็จะเกิดกำลังมองเห็นส่วนละเอียดที่ลึกซึ้งเข้าไปกว่านี้อีก แต่ก็ยังรู้ไม่ได้ดี จะต้องอาศัยกำลังทำจิตให้แก่กล้าขึ้นกว่านี้อีก นั้นคือตัววิปัสสนา เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้น ก็เหมือนเราเอาน้ำมันไปจ่อที่ไส้ตะเกียง ไฟก็จะลุกขึ้นทันที แสงก็พึงขึ้นวูบเดียวสว่างจ้า สัญญาที่หมายว่ารูปก็ดับ สัญญาที่หมายว่านามก็ดับ ความสำคัญมั่นหมายในสิ่งต่าง ๆ ก็ดับในชั่วเวลาขณะจิตเดียว แต่รูปก็มีอยู่โดยธรรมดา นามก็มีอยู่โดยธรรมดา แต่สัญญาที่เข้าไปยึดถือมันขาดเหมือนกับสายโทรเลข เครื่องส่งก็มี เครื่องรับก็มี สายก็อยู่ แต่มันไม่ติดต่อ เพราะไม่มีไฟเดิน ใครจะส่งโทรศัพท์หรือโทรเลขก็ส่งไป แต่มันก็เงียบ ฉันใด, เมื่อเราตัดสัญญาเสียแล้ว ถึงใครจะว่าอะไรก็ว่าไป แต่ใจเรา

เงียบ นี่เป็นวิปัสสนา เป็นวิชาที่อยู่เหนืออำนาจของอวิชชา หมดความยึด จิตก็สูงขึ้นเป็นโลกุตตระ พ้นจากโลกนี้ คืออยู่ในโลกที่สูงกว่า โลกธรรมดา สูงกว่ามนุษย์โลก เทวโลก และพรหมโลก ไปอยู่เหนือจากเทวดา พระอินทร์ พระพรหม เหตุนั้น พระพุทธเจ้าเมื่อทรงสำเร็จพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ จึงเกิดแผ่นดินไหวสั่นสะเทือนทั่วพิภพจักรวาล จากเบื้องต่ำถึงนรกอเวจี ขึ้นมาถึงโลกมนุษย์ เบื้องสูงก็ถึงพรหมโลก ทำไมแผ่นดินจึงไหว ? ก็เพราะดวงจิตของพระองค์นั้นมีอำนาจเต็มที่จึงแหวกตัวขึ้นเหนือพรหมโลก เหตุนี้จึงควรสำเหนียกว่าลมหยาบที่เราหายใจอยู่นี้ เกิดทั้งคุณและทั้งโทษปนกัน ลมประณีตเป็นลมที่ไปเลี้ยงเส้นโลหิตและประสาท ลมสุขุม ปรับปรุงลมทั่วร่างกาย ลมนี้จึง

เกิดเป็นมหาภูตรูป เป็นใหญ่ขึ้นในตัวของมันเอง คือ ปฐวีธาตุ ดินก็เป็นใหญ่ในธาตุดิน, เตโชธาตุ ไฟก็เป็นใหญ่ในธาตุไฟ, อาโปธาตุ น้ำก็เป็นใหญ่ในธาตุน้ำ, เมื่อความเป็นใหญ่ของธาตุทั้ง ๔ ต่างก็มีความเสมอภาคกันหมดดังนี้ ความวุ่นวายต่าง ๆ ในร่างกายก็ไม่มี จิตก็เป็นใหญ่ กายก็เป็นใหญ่ วางใจได้เหมือนกับเด็กที่เราเลี้ยงมาจนโตพอแล้ว ร่างกายของมันก็มีอิสระตามสภาพ ใจก็มีอิสระตามสภาพเป็นปัจจัตตัง เป็นสวากขาโต ได้รู้เห็นรับผิดชอบในตัวเอง เป็น สันทิฏฐิโก รู้แจ่มแจ้งได้เอง เป็นอกาลิโก จะเป็นกาลใดก็ตาม เมื่อเราสำเหนียกอยู่ในลมทั้ง ๓ กองนี้แล้ว เราก็จะเกิดความสบายเมื่อนั้น ทางโลกเขาก็เรียกว่าเป็นผู้มีอายุครบ ๒๐ ปี

บริบูรณ์แล้ว บรรลุนิติภาวะ เป็นผู้รับมรดกของพ่อแม่ได้โดยถูกต้องตามกฎหมาย ถ้ากล่าวทางวินัย ก็ไม่จำเป็นต้องอยู่ติดกับครูบาอาจารย์ได้แล้ว เพราะสามารถปกปักษ์รักษาคุ้มครองตัวเองได้โดยปลอดภัย และถ้าจะกล่าวทางธรรมก็ไม่ต้องอาศัยแบบแผนตำรา ไม่ต้องเกี่ยวกับครูอาจารย์ได้ ฯ

๕. ตามที่กล่าวมานี้ก็เพื่อให้รู้จักใช้ความสังเกตในหลักของกองลมทั้ง ๓ กอง อันควรศึกษาให้เข้าใจด้วย ถ้าเราได้ใช้ความสังเกตตรวจตรองในลมทั้ง ๓ กองนี้ อยู่เสมอ ๆ แล้ว เราก็จะได้รับผลคือความสบายทั้งทางกายและทางใจ เหมือนกับนายจ้างที่คอยหมั่นตรวจตราคนงานในโรงงานของตนอยู่เสมอ ๆ คนงานก็ไม่มีโอกาสจะหลบ

เลี้ยงหนี้งานหรือเถลไถลไม่ทำงานอื่น ก็จะต้องตั้งอกตั้งใจทำงานของตนตามหน้าที่ ในที่สุดผลงานของเราก็จะต้องแล้วเสร็จโดยเร็ว หรือมีความเจริญต่อไปโดยลำดับ ๆ

สพฺเพ สตฺตา สทา โหนฺตุ อเวรา สุขชีวิโน

ขอสัตว์ทั้งหลาย อย่าได้เป็นผู้มีเวรแก่กันและกัน จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเทอญ

กตํปุญฺญผลํ มยฺหํ สพฺเพ ภาคี ภวนฺตุ เต

ขอสัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ได้เสวยผลบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญด้วยกายวาจาใจแล้วนั้นเทอญ

(ถ้าจะอุทิศให้ญาติให้นึกถึงชื่อบุคคลผู้ตายไปบิดามารดา นาย....นาง....สุดแท้แต่เราประสงค์ให้แก่คนใด)

คำนมัสการพระบรมธาตุ พระอหันตรธาตุและพระพุทธรูป ซึ่งเป็นวัตถุที่พุทธบริษัทเคารพสักการทั่ว ๆ ไปเพื่อให้เป็นสิริมงคลแก่ท่านทั้งหลาย

กราบ ๓ หนแล้วให้ว่า นโม ตัสส ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธธัสสะ (๓ หน) แล้วว่าไตรสรณาคม โดยย่อดังนี้

๑. พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สรณังคัจฉามิ

๒. รตนัตตเย ปมาเทน ทวารตเยน กตัง สัพพัง อปราธัง ขมตุ เม ภันเต

๓. วันทามิ ภันเต เจติยัง สัพพัง สัพพัตถฐาเน สุปติฏฐิตัง สารีรังกธาตุ มหาโพธิง พุทธรูปัง สักการัง ตัตถ, อหัง วันทามิ ธาตุโย อหัง วันทามิ ธาตุโส, อิจเจตัง รตนัตตยัง อหัง วันทามิ สัพพทา

๔. พุทธปูชามหาเตชะวันโต ธัมมปูชามหัพปัญโญ สังฆะปูชา มหาโภคาวโห

พุทธัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

ธัมมัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

สังฆัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

จบแล้วกราบ ๓ หน

๕. คาถาประจำองค์พระที่ติดอยู่กับตนเอง ควรว่าคาถานี้ ท่องสวดประจำตัวจะดีมาก ดังนี้คือ

อรหัง พุทโธ อิติปิโส ภควา นมามิหัง

นึก ๓–๗ ครั้ง หรือสวดมนต์ประจำทุกวันเวลาก่อนเข้านอนได้ยิ่งดี

สิ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ขอให้ท่านที่ได้รับหนังสือเล่มนี้จงทดลอง ท่านจะได้รับผลดีเกิดขึ้นอย่างที่ท่านไม่เคยคิดเห็นมาก่อนก็อาจจะเป็นได้ และเป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของพวกเราทุกคน ฉะนั้นข้าพเจ้าขออุทิศกุศลที่ได้คิดแต่งหนังสือเล่มนี้ให้แก่ท่านทั้งหลาย ผู้รับพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน และท่านที่ได้รับแจกไปแล้วก็ขอจงอนุโมทนาส่วนกุศลอันนี้ด้วย ถ้าท่านต้องการให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปก็จงปฏิบัติตามแนวทางที่กล่าวมานั้นเทอญ

ผู้ที่ได้รับโอวาทจากท่านอาจารย์ธมฺมธโร (ลี)
เมื่อได้ปฏิบัติตามโอวาทก็ได้ความตามนี้

วันนี้ท่านอาจารย์ให้ทำสมโพชฌงค์ ได้กำหนดในเวลานั้นครบทั้ง ๗ องค์ แต่ไม่ทันจะได้ความโดย

ละเอียดเพราะมีเวลาน้อย ต่อมาจึงได้กำหนดลมนี้อีกก็ได้ความดังต่อไปนี้

๑. อธิษฐานจิตตามเจตนาที่จะให้สติสัมปชัญญะตั้งมั่นคอยระวังรักษาให้จิตอยู่กับลมตามเจตนา คอยกันนิวรณ์ คืออารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะมาตัดกำลังของสมาธิให้เสียไปเป็นสติสัมโพชฌงค์

๒. เมื่อลมนั้นบริสุทธิ์สะอาดดีแล้ว ขยายลมที่บริสุทธิ์ออกไปรักษาร่างกายให้ทั่วตัว เมื่อร่างกายได้รับลมที่บริสุทธิ์แล้ว กายก็จักบริสุทธิ์วาจาและใจก็จะบริสุทธิ์ไปด้วย ตอนนี้เป็นสุขเวทนา หรือจะต้องการให้ลมไปรักษาร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง มากหรือน้อย หนักหรือเบา หยาบหรือละเอียด ก็ให้เป็นไปได้ตามความประสงค์ เป็นธรรมวิริยสัมโพชฌงค์

๓. การประคองรักษาลมไว้ไม่ให้สายไปหาอารมณ์ ไม่ให้ขาดอธิษฐานที่ได้เจตนาไว้ ไม่ท้อถอยต่อความเหนื่อยยากลำบากกายใจ ตั้งหน้าฝ่าฟันต่ออุปสรรคทุกทาง ไม่อาลัยต่อชีวิต (คือลมเหนียว) เป็นวิริยสัมโพชฌงค์

๔. เมื่อ ๓ องค์ในเบื้องต้นบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้วเกิดความสว่างไสว ความอิ่ม ความเต็ม ความแน่น คือลมเต็ม ลมเต็มในที่นี้หมายถึงลมวิชชา คือลมที่อยู่ในความควบคุมของสติ เป็นลมที่ไม่ก่อภพสร้างชาติเป็นปีติสัมโพชฌงค์

๕. เมื่อจิตอยู่กับลมเต็มแล้วก็ไม่หวั่นไหว ไม่โยกคลอนไปตามอารมณ์ที่ผ่านมา มีหูได้ยินเสียงเป็นต้น

เวทนาก็คงมีตามความรู้สึก แต่เวทนาในตอนนี้ไม่เกิดตัณหา อุปาทาน ภพชาติ คงรู้เพียงสักแต่ว่ารู้ เป็นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

๖. เมื่อจิตแน่วแน่ สว่าง ไสว เต็มแล้ว ทุก อย่างวิชชาก็จักเกิดขึ้นในที่นั้น คือทั้งรู้ทั้งเห็นในภาวะที่เป็นมาอย่างไร ไปอย่างไรจักรู้ได้โดยชัดเจน ตลอดจนรู้จักกรรมและผลของกรรมทั้งในตนและผู้อื่น เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์

๗. เมื่อจิตดำเนินมาตั้งแต่องค์ที่ ๑ ถึงที่ ๖ แล้วก็วางเฉยเป็นกลางอยู่อย่างสบายกว้างขวาง ไม่ยึดนิมิตไม่ยึดอารมณ์อะไรทั้งสิ้น เป็นอุเปกขาสัมโพชฌงค์

สรุปแล้วองค์คุณทั้ง ๗ ประการนั้น เมื่อได้ทราบเนื้อความและได้ดำเนิน จิต ตาม โดย บริบูรณ์ เต็ม ที่ แล้วองค์ทั้ง ๗ นี้ ก็จะเกิดรวมในที่เดียวขณะเดียวกัน

ที่ท่านได้ทำลมโพชฌงค์นี้ เพื่อระงับเวทนาที่มีอยู่เพราะเวทนาเป็นตัวนิวรณ์ ๆ เป็นลมอวิชชา คือลมมืดเปรียบเหมือนเราอยู่ในที่มืด ย่อมมองไม่เห็นตัวและผู้อื่นเพราะเท่ากับหมักดองอยู่กับอาสวะกิเลส เต็มไปด้วยเหตุปัจจัย นี้เป็นลมธรรมดา ที่ปราศจากควบคุม ก็เป็นลมเต็มเหมือนกัน แต่เต็มไปด้วยความมืด เป็นผู้ตัดหนทาง และปิดทางอย่างสำคัญที่สุด

เมื่อกำจัดนิวรณ์เสียได้จิตจึงจะผ่องแผ้ว สว่างไสวเห็นแจ้งในธรรมทั้งเหตุทั้งผล เพื่อจะได้ตัดกรรม ซึ่งได้สร้างสมมาแล้วแต่ปางก่อน และระงับการสร้างกรรมในปัจจุบันไม่ให้มีสืบต่อไปได้อีก.



พิมพ์ที่โรงพิมพ์ลูกกำพร้า. ๔๐๑ ถนนจรัลสนิทวงศ์ ธนบุรี

นายวิจิตร สุทธิบุญ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๑